

Leonard Scheff e Susan Edmiston

A VACA no estacionamento

Um guia para superar a raiva e
controlar melhor as emoções



FONTANAR



Segundo a tradição budista, a raiva resulta de demandas não atendidas. Podem ser demandas razoáveis ("quero amor do meu parceiro"), mas também podem ser exigências irracionais ou impossíveis ("quero ser amado por todos"). Temos milhares de demandas, a maioria não dita, mas à medida que as identificamos, passamos a compreender a nossa frustração e a dissipar a raiva.

Leonard Scheff é advogado e sempre acreditou que dependia de uma "dose saudável" de raiva e agressividade para enfrentar o seu dia a dia no tribunal. Tudo isso mudou depois de conhecer o Dalai Lama e aceitar o desafio de tirar a raiva de sua vida.

Mas não é preciso ser budista para se libertar das emoções destrutivas. Neste livro, Scheff traduz a sabedoria da filosofia Zen em ensinamentos e práticas capazes de transformar a raiva (que pode se manifestar também como irritação, ironia, rancor e desprezo) em compaixão.

Leonard Scheff e Susan Edmiston

A VACA no estacionamento

Um guia para superar a raiva e
controlar melhor as emoções

Tradução
Andréa Dutra

Copyright © 2010 by Leonard Scheff and Susan Edmiston

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA OBJETIVA LTDA.

Rua Cosme Velho, 103

Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22241-090

Tel.: (21) 2199-7824 – Fax: (21) 2199-7825

www.objetiva.com.br

Título original

The Cow in the Parking Lot

Capa e ilustração de capa
Sérgio Campante

Revisão

Ana Grillo

Juliana Santana

Cristiane Pacanowski

Rita Godoy

Editoração eletrônica

Abreu's System Ltda.



CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S338v

Scheff, Leonard

A vaca no estacionamento: um guia para superar a raiva e
controlar melhor as emoções / Leonard Scheff e Susan Edmis-
ton; tradução Andréa Dutra. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Tradução de: *The cow in the parking lot*

175p.

ISBN 978-85-390-0248-1

1. Ira. 2. Ira - Prevenção. I. Edmiston, Susan. II. Título.

11-2089

CDD: 294.344

CDU: 24-584

Em memória de John Clayton Bilby, amigo e professor

Sumário

Introdução	11
1. Uma nova abordagem na forma de lidar com a raiva	19
2. Um primeiro olhar sobre a raiva: como você se sente?	33
3. A causa da raiva: uma demanda frustrada	42
4. Contabilizando os custos da raiva: quem vai pagar? ..	55
5. Zangado, <i>eu</i> ?! Raiva e consciência	69
6. Orgulho, honra e outros gatilhos: nossos pontos fracos	84
7. Dar e receber: ajustando o equilíbrio emocional	96
8. A mitologia da felicidade: realmente sabemos o que é bom para nós?	108
9. A calma inabalável: lidando com a raiva alheia	119
10. Escolhendo não ficar com raiva	135
11. Transformando raiva em compaixão	145
12. Chegando a uma conclusão: o que acontece quando abrimos mão da raiva	165
Sugestões de leitura	173
Agradecimentos	175

Você está na inauguração de um novo shopping center no outro lado da cidade. Há dez minutos você está dando voltas no estacionamento, procurando uma vaga. Finalmente, bem na sua frente, um carro embica para sair. Você liga a seta e aguarda enquanto o carro sai de ré. De repente, da outra direção, vem um jipe e entra na vaga. Para piorar, quando você buzina, o motorista sai do carro, faz uma cara feia e, com um gesto obsceno, manda você para aquele lugar. Você fica zangado? Agora faça uma pequena alteração nesse cenário. Ao invés de um motorista de jipe mal educado, uma vaca chega da outra direção e se acomoda bem no meio da vaga. Quando você buzina, ela olha pra cima e solta um mugido, mas não sai do lugar. Você fica zangado?

— A Vaca no Estacionamento
Uma parábola Zen contemporânea

Introdução

Se formos perguntar, a maioria das pessoas concorda que ficaríamos melhor sem a raiva. No entanto, ela se assemelha a uma indústria em expansão, que infelizmente parece ter inaugurado uma nova era de destruição. Hoje, vivemos em uma sociedade marcada pela violência no trânsito e pelo abuso doméstico, com locutores de rádio e TV profissionalmente raivosos, adolescentes que se metem em porradas coletivas e uma mentalidade de “nós” versus “eles”. Vivemos o medo diário de supervândalos dispostos a matar para extravasar sua ira.

A questão é: por que a raiva não só persiste, como aumenta?

Para começar, ela é uma emoção normal dos seres humanos. Todos sentem raiva. Uma vez perguntaram ao Dalai Lama o que ele achava de pessoas que estudam os ensinamentos do budismo para depois lucrar com eles. Sua resposta foi inicialmente temperada. Mas no decorrer da resposta, seu rosto foi ficando vermelho. Apesar de ser a incorporação da paciência e da compaixão, o próprio Dalai Lama admitiu sentir raiva. O objetivo deste livro é colocar a raiva e a nossa

forma de exprimi-la em um contexto diferente, não eliminá-la.

O segundo motivo para a persistência da raiva é que não há alternativa óbvia para ela. Este livro oferece uma alternativa baseada nos ensinamentos do budismo, mas não exige nenhuma fé religiosa específica. Tampouco é psicoterapia, exceto pela visão do Gestalt-terapeuta Fritz Perls, que disse: "A consciência é uma terapia em si mesma." Se tivéssemos que fazer um resumo razoável deste livro, seria o seguinte: você está batendo na sua própria mão com um martelo. Se parar, vai se sentir melhor.

Fomos condicionados, de várias formas, a usar a raiva como uma ferramenta para alcançar nossas metas. A maior parte das pessoas não questiona essa prática e ignora seu custo. Minha experiência ministrando oficinas revela que, quando elas percebem que há uma alternativa, sua raiva começa a se dissipar.

O terceiro motivo para a persistência da raiva é que ela vicia. Há um "barato" físico e emocional causado pelo sentimento de raiva. A sensação física é disparada pela descarga de adrenalina e o consequente aumento da pressão sanguínea. O "barato" da raiva é tão viciante quanto o do fumo e o do álcool. Como em outros vícios, a raiva tem seu preço, que pode incluir um ataque cardíaco, derrames e outros problemas de saúde. Já escutei pessoas dizendo que só se sentem realmente vivas quando sentem raiva. Equivale a dizer que só se sentem realmente saudáveis quando fumam. Ambos são exemplos do quanto podemos estar errados quando vivemos no mundo de ilusões criado por nossos pensamentos, o que o budismo chama de *maya*.

Os vícios convencionais, como fumar e beber, são difíceis de largar, em parte porque, se obtiver sucesso, você pode se

sentir num inferno por semanas, meses ou, até mesmo, anos. Alcoólicos em recuperação frequentemente dizem: "Não se passa uma hora do meu dia sem que eu queira beber."

A boa notícia sobre reduzir ou abdicar da raiva é que, desde o primeiro minuto em que você escolhe não senti-la ou não extravasá-la, você se sente melhor. Depois que tiver experimentado essa diferença, você não vai mais querer voltar ao velho hábito.

Algumas pessoas argumentam que a raiva é necessária e tem lá seus propósitos. É verdade. A raiva que sentimos pode ser uma indicação de que há algo errado com a forma como estamos nos relacionando com os outros e com o nosso meio. Ela também pode nos impelir a reagir a algo que nos parece moralmente errado. Quando você vê alguém abusando de uma criança, uma forma de raiva que pode ser chamada de indignação moral pode aflorar. Mas se você estiver com a cabeça quente, o tiro pode sair pela culatra e piorar a situação. Se vir uma mãe batendo numa criança repetidamente, você pode querer interferir fisicamente, talvez até batendo na mãe. Isso pode até interromper o abuso naquele momento, mas a mãe pode acabar se vingando do confronto batendo na criança depois.

Por outro lado, se examinar as possibilidades com a cabeça fria, você pode encontrar uma forma de intervir sem aumentar o conflito entre mãe e filho. Sentar próximo a eles, de forma que a mãe fique sem graça de continuar a bater no filho, pode ser uma solução temporária e pode levar a uma conversa produtiva sem fomentar um novo ataque de raiva contra a criança.

Agir movido pela indignação moral exige que paremos para considerar as melhores opções para consertar a situação.

Quando agimos exclusivamente motivados pela raiva, desprezando as consequências, não estamos buscando a melhor solução, mas aquela que dá vazão ao nosso desconforto. E o resultado pode piorar a situação, em vez de melhorá-la. Algumas disciplinas, especialmente as artes marciais, ensinam que, quando você age com raiva, está mais propenso a perder.

Muitas pessoas acreditam que podem controlar seus sentimentos raivosos. Não veem diferença entre sentir e expressar a raiva. Acreditam que não têm controle nem escolha sobre a raiva que sentem. Uma das lições deste livro é que podemos, conscientemente, criar um espaço entre o surgimento da raiva e as atitudes que tomamos movidos por ela. Há evidências científicas de que a duração de qualquer emoção é de apenas um minuto e meio. Se você consegue dar uma pausa por esse pequeno espaço de tempo, até a raiva vai passar e sua razão será restaurada.

Quando você aplica as técnicas oferecidas aqui, com sucesso progressivo, certamente vai sentir um aumento da sua autoestima. Sua raiva não controla mais você. Você controla sua raiva. Ao contrário da autoestima que vem de elogios de terceiros como: "você está bonito hoje" ou "você fez um bom trabalho", esse bem-estar não depende dos outros.

É bem possível, e até razoável, que você olhe para as ideias citadas anteriormente com ceticismo. A noção de que é possível viver sem raiva pode parecer contrária ao seu condicionamento, como aconteceu comigo quando assisti aos ensinamentos do Dalai Lama em Tucson, Arizona, em 1993.

Foi lá que, pela primeira vez, ouvi alguém falar que a raiva é destrutiva e que eu poderia viver sem ela. Como advogado, profissão conhecida pela animosidade intrínseca, eu

acreditava que a raiva não era apenas necessária e útil, mas também essencial à minha personalidade e identidade pessoal. Por uma série de motivos, me colocaram no meio da primeira fileira durante os quatro dias do curso. Se eu perdesse uma sessão ou caísse no sono, tinha certeza de que Sua Santidade notaria. Apesar de saber que ele não se importaria, eu não queria ofender as pessoas que conseguiram, para mim, o melhor lugar na plateia do evento.

À medida que ficava claro que o Dalai Lama sugeria que a minha vida ficaria melhor sem raiva, eu ficava cada vez mais desconfortável. Acreditava que era a raiva que me protegia de um mundo que queria se aproveitar de mim, que ela me dava controle sobre as pessoas ao meu redor. Lá estava eu, obrigado a prestar atenção em algo com que não concordava. Pensei comigo mesmo: este homem é realmente muito bom, mas se pensa que vou abrir mão da raiva, ele está louco! Ainda me sentia assim quando deixei o seminário de quatro dias.

Na noite seguinte, eu estava dirigindo de volta para casa, quando um carro cortou a minha frente, tão de perto que tive que enfiar o pé no freio. Meti a mão na buzina. O motorista virou a cabeça apenas o tempo necessário para gritar uma obscenidade qualquer. Senti vontade de bater no seu carro ou, no mínimo, de devolver o xingamento. Mas parei. Pensei que depois de ter passado quatro dias ouvindo os ensinamentos do Lama, talvez eu devesse tentar aplicá-los. Eu me perguntei o que tinha me deixado com raiva e compreendi que esse total estranho tinha me desrespeitado. Também reconheci que o insulto em si era inofensivo, era eu quem lhe atribuía significado. Quando me dei conta disso, comecei a rir de mim mesmo. Aí, percebi o quanto era melhor estar rindo do que explodindo de raiva.

Foi meu primeiro vislumbre daquilo que o Dalai Lama ensinara e, dali para a frente, comecei um processo de estudo e experimentação conscientes de seus ensinamentos. Vi minha vida melhorar. O preço da raiva e sua falta de benefícios tornaram-se claros. Minha mulher e eu, que estivéramos atravessando um momento difícil no nosso casamento, mudamos de direção e vimos nosso relacionamento melhorar desde então. Meu trabalho como advogado corporativo tornou-se menos estressante e, surpreendentemente, obtive mais sucesso.

Quando eu era um advogado cronicamente raivoso, costumava começar a conversa com o representante legal da oposição com uma versão ligeiramente menos rude da seguinte frase: "Que diabos seu cliente pensa que está fazendo?" Nunca admiti que houvesse uma possibilidade de o meu cliente também estar cometendo uma falha. Não preciso nem dizer que muitos casos ficavam sem resolução. Agora, a conversa começa com uma frase mais parecida com essa: "Não sei se entendi o que está acontecendo aqui. Você poderia esclarecer a posição do seu cliente?" Sou capaz também de concordar que o meu cliente falhou ao fazer algo, como deixar fora de um contrato de vendas um elemento importante. O resultado é que há menos demonstrações de poder de ambos os lados, e os casos acabam chegando a uma resolução.

Eu me vi mais feliz do que jamais imaginei que fosse capaz. Para compartilhar minha experiência, desenvolvi uma oficina de três horas chamada "Transformando a raiva", na qual tentei tornar alguns ensinamentos do Dalai Lama acessíveis àqueles sem conhecimento prévio do budismo. Acrescentei alguns exercícios e ideias de outras disciplinas que achei que pudessem ajudar. Quando alguém sugeriu que eu escre-

vesse um livro baseado na oficina, vi que poderia alcançar um público maior e, quem sabe, de uma forma modesta, até melhorar o mundo em que vivemos.

Usei o livro *The Zen of Running* (O Zen da Corrida), de Fred Rohe, como modelo, por causa da sua simplicidade. As duas ideias básicas do livro são: se você quer correr, comece devagar e de forma agradável. Não tente correr 5 quilômetros no primeiro dia. Você pode até correr os 5 quilômetros, mas provavelmente não vai se tornar um corredor, porque, consciente ou inconscientemente, você não quer fazer nada que seja dolorido. Além disso, encontre um lugar e um horário que sejam fáceis para você. Porque se não for agradável, você não vai continuar por muito tempo.

Tentei observar esses princípios na abordagem sobre a raiva. Isto é, manter a simplicidade em cada passo do processo e encontrar apoio nos resultados positivos que fazem o processo valer a pena. No primeiro capítulo do livro, o leitor é aconselhado a começar refletindo sobre as pequenas irritações que causam sua raiva, e a deixar para mais tarde as fontes mais profundas de sofrimento. Senão, seria como correr 5 quilômetros no primeiro dia.

Os leitores deste livro não serão convidados a examinar partes difíceis de suas vidas. Nenhuma análise psicológica é necessária. Não é preciso entrar nos recônditos do inconsciente para aprender o que este livro tem para ensinar. Na medida em que a raiva é superada e você passa a entender o que lhe irrita nas pequenas coisas, você se torna mais capaz de mergulhar nas grandes questões.

O livro o convida a fazer experiências na sua vida. Ele é interativo, com exercícios que lhe pedem para examinar incidentes em sua trajetória e, quem sabe, os motivos por trás de-

les. Não há respostas certas ou erradas. É a disposição para observar e examinar a si mesmo que conduz o processo.

Por fim, este livro tem a intenção de desafiar suas crenças sobre a raiva e de questionar a utilidade de usá-la como forma de conseguir o que você quer. Quando essas convicções lentamente se esvaem, sua perspectiva muda e você nunca mais vai conseguir pensar em raiva ou senti-la da mesma forma. Na primeiríssima vez que você escolher não ficar com raiva, verá que escolheu um caminho mais prazeroso.

A transformação que começou em mim, depois que ouvi o Dalai Lama, está disponível para todos. Espero que a leitura deste livro e a prática dos seus ensinamentos na sua vida façam você encontrar o contentamento que advém da ausência de raiva e da redução de suas emoções correlatas, como a inveja, o rancor e a insegurança. Se você se familiarizar com os conceitos oferecidos neste livro e aplicá-los, acredito que desencadeará mudanças profundas na sua vida e nas suas relações.

— Leonard Scheff

Uma nova abordagem na forma de lidar com a raiva

Você está na inauguração de um shopping center na periferia da cidade. Como todas as lojas estão fazendo promoções e lançando novas coleções, metade da cidade está lá. Você está procurando uma vaga no estacionamento há dez minutos. Finalmente, um carro acende a luz de ré, bem à sua frente. Você liga a seta e espera enquanto o veículo manobra para sair da vaga. Do outro lado vem um jipe, que entra na sua vaga. Não é só isso, mas, quando você buzina, o motorista sai do carro, dá um sorriso debochado e faz um gesto obsceno. Você fica zangado? Aposto que sim! O que você gostaria de fazer nessa hora?

- Pisar no acelerador e bater no carro dele.
- Esvaziar os pneus do carro.
- Pegar a chave e riscar o carro dele.
- Tirar um batom do porta-luvas e escrever "babaca" no para-brisa.

Sem dúvida todos nós já fantasiávamos com uma ou todas as opções citadas. Se tivéssemos efetivamente realizado alguns desses atos, poderíamos ter pagado um preço bem salgado. Filmes inteiros foram produzidos sobre os resultados inesperados e desagradáveis, incluindo assassinato, desses acessos fúteis motivados pela vingança. Talvez você imagine que expressar a sua raiva — chutando o carro do infrator, ou coisa assim — ajude a mandar a raiva embora. Mas vamos avaliar os custos específicos dessas opções.

- Bater no carro do infrator provavelmente vai danificar o seu próprio carro, e se você for pego pelo guarda de segurança, pode haver consequências penais. Na pior das hipóteses, ele vai anotar sua placa e deixá-la num papel preso no limpador de para-brisa do outro carro, para que o dono possa encontrá-lo. O guarda não dá a mínima para os seus motivos.
- Esvaziar os pneus do carro inimigo demanda sangue-frio. Você consegue calcular a tensão de esperar o ar sair, lentamente, enquanto imagina o que aconteceria caso o motorista aparecesse para buscar alguma coisa que esqueceu no carro? Como na primeira cena, o guarda que apareceu pode não ver graça nenhuma na situação.
- A opção do batom é a mais inofensiva, mas mesmo uma rabiscada rápida leva um tempo e você certamente estaria condenando o batom. Mais uma vez é um ato de vandalismo, e se a polícia aparecer, com certeza não terá valido a pena.

Mas o custo mais relevante será o de continuar carregando aquela mesma raiva com você por dias, ou pior, reativá-la a cada vez que procurar uma vaga.

Como a vingança sai pela culatra

Vamos fazer um exercício. Feche os olhos por um momento e imagine que a ofensa do estacionamento acabou de acontecer com você. Sinta a raiva brotar. Então imagine que você se vinga com uma das atitudes citadas ou com uma outra de sua escolha. Agora se pergunte se está menos zangado. Se você responder que a raiva passou, então acrescente à sua fantasia o fato de que esse imbecil o provocou a ponto de você cometer um ato violento e possivelmente criminoso.

Sua raiva realmente passou? Agora você está com medo de dar de cara com o motorista ou de ser indiciado por um crime.

♦ ESCREVA UM BILHETE

Vamos fingir que você foi a vítima desse ultraje. Em vez de cometer um ato criminoso, pegue uma folha e uma caneta e escreva um bilhete para o motorista do jipe. Seja breve, mas diga o que você diria se não tivesse medo de retaliação.



Agora imagine um roteiro diferente. A mesma cena: a luz de ré, o carro saindo da vaga. No entanto, no lugar do sujeito com o sorriso irônico, uma vaca chega caminhando lentamente do outro lado e para bem no meio da sua vaga. Lembre-se

de que estamos na periferia da cidade. Acontece que a vaca sempre esteve acostumada a passar todas as tardes neste mesmo lugar, durante anos. Quando você buzina, ela olha e muge, mas não se move. Você ficou com raiva?

Para a maioria das pessoas, a resposta é “Não, não estou com raiva, estou achando engraçado!” Então a pergunta é: “Qual a diferença entre esses dois cenários?”

Este livro espera convencê-lo de que não há diferença alguma:

Não importa se o culpado foi o motorista do jipe ou a vaca, o resultado é exatamente o mesmo: você vai precisar encontrar outra vaga. A única coisa que muda é a sua *reação* ao acontecimento. Em outras palavras, ninguém é a *causa* da nossa raiva. Ela não é inevitável. A raiva começa e termina com a gente.

Porém, algumas pessoas tentaram argumentar que há, sim, uma diferença, porque o sujeito agiu intencionalmente e a vaca não. Vamos nos ater a isso, detalhadamente, mais tarde. Por enquanto vamos tomar essa afirmação como verdade. Será que isso justifica a sua raiva e seu desejo de expressá-la?

Quais são os benefícios da raiva?

Muitos acreditam nos benefícios de extravasar a raiva. A ideia é que expressá-la — até mesmo de forma inadequada — é melhor do que guardá-la, e que reprimir a raiva pode até provocar doenças. No entanto, no exercício anterior, quando você se imaginou nessa situação, provavelmente percebeu que extravasar a sua raiva pode, inclusive, aumentá-la. Em vez de diminuí-la, é mais provável que um ato de vingança a aumente. Então, risque possível benefício da sua lista.

Algumas pessoas justificam que expressar a raiva é uma “obrigação moral para corrigir o agressor” ou pelo menos para deixá-lo saber da nossa opinião sobre suas atitudes. Digamos que optamos por escrever “babaca” no seu para-brisa. Qual será a reação dele quando voltar para o carro, depois de algumas horas tranquilas passeando no shopping? Existem duas possibilidades.

Ele vai olhar para o para-brisa e dizer: “Minha nossa! Como pequei! Cometi uma ofensa contra outro ser humano. Sou grato por alguém ter se dado ao trabalho de chamar minha atenção para essa conduta inaceitável. Nunca mais vou roubar a vaga de alguém.”

Ou ele vai olhar para o para-brisa e dizer: “Seu FDP! Olha o que esse \$%&*% fez no meu para-brisa! Por que essas coisas acontecem comigo? Se eu descobrir quem fez isso, vou lhe mostrar uma ou duas coisinhas.”

Embora, teoricamente, haja duas possibilidades, sabemos que a segunda é a mais provável. O agressor já se identificou como uma pessoa zangada, pela resposta que deu quando você buzinou. Sem dúvida, ele já racionalizou sua conduta a ponto de justificá-la para si mesmo. “Eu vi primeiro”, “Eu estava com pressa e precisava mais da vaga”, e assim por diante. Seu alto grau de raiva pode significar que ele já se sente, provavelmente com razão, mal-amado e desvalorizado. Esse incidente recente é apenas mais um exemplo de como o mundo é injusto com ele. Você pode até acreditar que existe algo como um contrato social que reza que devemos ser decentes no trato com o outro. Infelizmente, muitas pessoas só agem assim em causa própria. Quando estão lidando com outras pessoas, seu mote vira: “Esse mundo é uma dureza e precisamos agir com rapidez para sobreviver.”

Agora, o motorista do nosso jipe sai dirigindo, vendo a palavra "babaca" no seu para-brisa, e vai ficando cada vez mais furioso, com uma possível dose de vergonha misturada ao seu caldeirão venenoso. O barato gerado pelas compras passou e, quando ele chega em casa, sua cabeça está explodindo. Mas esse é o fim da história? Claro que não. A raiva vai ser descontada na próxima vítima.

Portanto, em vez de corrigi-lo, você o estimulou a expressar a sua já incontrollável raiva. Alguém vai pagar por isso. Pode ser a mulher, os filhos, ou outro pobre coitado que apareça na frente dele. Quando você reflete sobre a situação, fica bastante claro que extravasar a sua raiva não só prejudicou seu agressor, mas também aqueles que convivem com ele. Sendo assim, antes de decidir corrigir alguém sem a cooperação da pessoa, convém perguntar a si mesmo se você quer se responsabilizar pela reação totalmente previsível gerada por seus esforços.

Há um terceiro motivo que algumas pessoas usam para justificar a expressão da raiva. Isto é: se eu não me expressar, vou me sentir impotente, ou seja, ficarei na posição de vítima. No entanto, espero demonstrar que o verdadeiro poder surge quando controlamos nossa raiva e não quando ela nos controla.

A questão da intenção

Agora vamos supor que o rapaz arrogante, ao contrário da vaca, agiu com a intenção de provocar aqueles efeitos em você. Muito provavelmente, ele não está nem aí para os sentimentos das pessoas à sua volta. Quantas vezes você disse ou fez algo que ofendeu alguém e se surpreendeu com a reação?

Na maioria das vezes, quando as pessoas agem ofensivamente, a atitude delas não está direcionada para nós. Mesmo que não haja dúvida de que o agressor está falando com você, ou interagindo com você, provavelmente o que ele diz não tem nada a ver com quem você é ou com o que fez. Não é pessoal; ele nem o conhece. Você está simplesmente servindo de coadjuvante numa novela que se passa dentro da cabeça dele.

A maioria de nós cria cenários mentais que são uma mistura da nossa visão de mundo, nossa visão de nós mesmos, nossos condicionamentos do passado e nossa forma habitual de reagir. Esses cenários normalmente têm pouco a ver com a realidade da situação atual. Então, quando nosso condicionamento nos impele a reagir a uma ofensa com raiva, nós obedecemos, mesmo que a reação seja totalmente contraproducente. Nós seguimos nosso próprio script. Quando segui-lo não produz os efeitos desejados e nos torna infelizes, ainda assim insistimos nele, mas com a sensação amplificada de injustiça e martírio.

Se considerarmos a conduta do motorista do jipe, vemos que a linha entre o intencional e o não intencional não é tão definida quanto gostaríamos que fosse. Podemos até acreditar que sabemos o que a outra pessoa está pensando, mas, de maneira geral, nossas tentativas de "ler a mente" do outro são projeções das nossas preocupações interiores e autocentradas.

Comecei com a parábola da vaca no estacionamento para ilustrar alguns aspectos da abordagem deste livro. Normalmente, a raiva é uma reação imediata, porém irracional, baseada numa

ideia que temos na cabeça. O que sentimos é fortemente baseado naquilo que pensamos. Nossa imaginação fantasiosa sobre a intenção do motorista do jipe influencia a visão da “realidade” e, portanto, nossa reação a ela. Neste caso, acreditamos que ele teve a intenção de ofender, ao mesmo tempo que sabemos que a vaca não guarda rancor; ela está apenas se comportando como uma vaca. É um exemplo simples de como criamos a nossa realidade — e consequentemente a rai-va — com as nossas mentes. Como disse o Buda:

Somos o que pensamos.

Tudo o que somos surge com nossos pensamentos.

Com nossos pensamentos, criamos o mundo.

Muito do que está na nossa cabeça é o resultado de condicionamentos do passado. Essas crenças são frequentemente chamadas de “bagagem” pela psicologia ocidental. Por exemplo: estamos condicionados a acreditar que algumas coisas nos farão felizes e, quando não as obtemos, ficamos zangados. Estamos condicionados a acreditar que nossa honra está em jogo se alguém nos humilha. Estamos condicionados a pensar que alcançar um objetivo, no futuro, ao invés de viver o presente, nos fará felizes. E estamos condicionados a acreditar que a rai-va é uma ferramenta útil na obtenção do que queremos.

O budismo não é uma religião, no sentido de cultuar um deus ou de abraçar um sistema de crenças, mas um método para superar nossa condição. A ferramenta essencial desse método é a prática da consciência. A palavra Buda, em si, vem de uma raiz do sânscrito que significa “desperto” ou “consciente”. O voto central do budismo é: “Eu me refugio em Buda”, o que não se refere a se refugiar num deus ou num ser

icônico, mas na qualidade de “consciência” que esses seres têm em comum.

Parece simples — e, de certa forma, é. Mas isso envolve uma mudança radical na forma como vemos nossas mentes, nosso intelecto. O que o budismo quer dizer por estar desperto ou consciente é estar presente em cada momento, vivenciando-o, sem a limitação das crenças, dos conceitos e pretensões, arrogâncias que muitos de nós confundimos com conhecimento. Um exemplo dado pelo próprio Buda contém uma ilustração simples disso: “Um homem estremece de horror quando pisa numa serpente, mas ri quando olha para baixo e vê que era apenas uma corda.” A ideia, ou conceito, de cobra ou serpente é uma construção criada pela mente e é útil para quem vai atravessar uma floresta ou uma selva. Mas para aquele que está desperto e consciente, só há uma coisa marrom e curvilínea jogada no chão. Enxergar, ou se conscientizar do que está realmente à frente dos olhos, requer um tipo de atenção que o budismo chama de “atenção plena”.

Se conseguimos estar completamente presentes no momento e observar o que estamos vivenciando diretamente, sem sobrepor interpretações ou crenças baseadas em experiências anteriores, isso é consciência. Ver o mundo desse jeito torna as nossas vidas mais intensas e imediatas, permite flexibilidade nas reações a cada momento e cria a possibilidade de transformação.

Uma técnica específica que o budismo ensina para facilitar a consciência é chamada de “atenção vazia” ou “observação vazia”. Nós não dizemos “cobra”, dizemos “coisa marrom, redonda, encurvando-se no chão”. Observamos sem julgar ou interpretar. É claro que se a coisa começar a sibilar e a se retorcer, dizemos “cobra” e agimos de acordo. Mas se conseguirmos

adquirir o hábito de primeiro observar com a mente aberta — “com a consciência despida de definições anteriores aos pensamentos conceituais”, como descreve o autor budista Steve Hagen —, conseguimos escapar das nossas reações habituais. Esse método também possibilita observar a nós mesmos, nosso humor, nossos preconceitos e nossos hábitos. A mudança ocorre não pelo esforço de mudar, pela luta contra si mesmo ou pela disciplina, mas pelo ato de tomar consciência do que estamos sentindo e de como agimos habitualmente.

Este livro usa as ideias e técnicas do budismo, mas não exige que você adote uma visão espiritual específica. Ele só pede que você suspenda, por um momento, toda a crença de que a raiva é uma ferramenta útil, necessária, ou uma parte essencial da sua personalidade.

O Processo

O processo sugerido no livro baseia-se em cinco hipóteses. São elas:

- A raiva é uma emoção destrutiva.
- A primeira pessoa a ser prejudicada pela raiva que você sente é você mesmo.
- Quando você age guiado pela raiva, é improvável que aja de forma racional.
- Você é capaz de reduzir a quantidade de raiva na sua vida, se escolher fazê-lo.
- À medida que você reduzir a quantidade de raiva, ficará mais feliz e mais eficiente.

Você não precisa aceitar nenhuma dessas premissas como verdade, basta que esteja aberto e disposto a experimentar. Se

você acreditar que pelo menos uma delas é útil e incorporá-la à sua rotina, este livro terá cumprido seu propósito. Agora vamos dar uma olhada nas cinco hipóteses.

Para começar, a destruição que a raiva causa no nosso mundo é quase óbvia demais para demandar um debate. A ideia de que a vingança é o remédio ideal para a raiva alimenta a destruição há gerações. Todos os dias o clássico conflito entre famílias, exemplificado na literatura pela rixa entre os Capuleto e os Montecchio de Romeu e Julieta, se repete em grandes e pequenas arenas. Entre os exemplos globais, há o conflito entre católicos e protestantes na Irlanda, entre israelenses e palestinos no Oriente Médio e entre hindus e muçulmanos na Índia.

No outro extremo, encontramos constantemente expressões de raiva que são tão estarrecedoras em sua tolice quanto potencialmente letais em suas consequências. Pessoas já foram assassinadas em disputas por uma vaga de estacionamento, e arroubos de fúria destemperada podem destruir relações preciosas de forma irreversível.

Em segundo lugar, a raiva é tóxica para nossos corpos e para nossa saúde. Uma recente retrospectiva de mais de quarenta estudos científicos confirmou a forte associação de raiva e hostilidade com o desenvolvimento de doenças cardíacas em pessoas saudáveis, bem como um prognóstico ruim para aqueles que já sofrem desse mal. Quando alguém com fatores de risco para doenças cardiovasculares, como hipertensão, vai ao médico, lhe prescrevem um remédio que, por sua vez, costuma ter o efeito de mascarar a raiva, que é parcialmente responsável pelo problema, tornando-a ainda mais difícil de administrar.

Por fim, é mais do que evidente que agir sob efeito da raiva costuma resultar em atos irracionais e contrários aos nossos interesses.

Tenho um amigo advogado que estava longe de ser o marido ideal. De fato, ele era tão cafajeste que sua mulher resolveu largá-lo depois de poucos anos de casados. Ela fez sua saída triunfal quando ele estava viajando. A esposa tirou o Mercedes dele da garagem e, usando o próprio carro, abalroou-o de todos os lados. Os dois carros tiveram perda total e, mais tarde, quando fizeram a partilha de bens, ela foi multada pelos danos ao Mercedes. A maior ironia é que ela ficou mais zangada depois da expressão colossal de sua raiva do que estava antes.

Abordagens ocidentais à raiva

Em nossa cultura, existem três condutas geralmente aceitáveis na hora de lidar com a raiva.

Primeiro, podemos suprimi-la ou, como costumamos dizer, “engolir o sapo”. Quando nosso companheiro ou chefe nos deixa com raiva, espera-se que aguentemos firmes, com um sorriso nos lábios. Ficamos tão condicionados a sufocar nossa raiva que nem nos damos mais conta de sua existência.

A segunda opção é reconhecer nossa raiva, mas reagirmos indiretamente. Isso significa que, se você ficou louco de raiva com seu chefe, vai acabar descontando no seu companheiro, seus filhos ou seu bicho de estimação.

A terceira via convencional é o famoso “controle da raiva”, que se apoia em técnicas detalhadas para serem usadas em situações específicas, e frequentemente inclui psicoterapia.

A primeira opção, “engolir o sapo”, é a mais escolhida quando estamos lidando com alguém que é importante para nós — nosso chefe, nosso companheiro ou uma pessoa cuja boa opinião sobre nós é essencial para o nosso bem-estar. O

problema de engolir o sapo é manter a pressão dentro de nós, o que pode fazer mal para o corpo e a mente. Além de efeitos fisiológicos, como derrames e ataques cardíacos, a supressão da raiva requer energia psicológica. Se andarmos por aí segurando a raiva dentro de nós (como uma fera enjaulada), o resultado provavelmente será fadiga e perda de energia vital para fins criativos.

Quando você desconta a raiva em alguém que não tem nada a ver com a história, a pessoa se sente agredida sem motivos e reage com raiva. O dano causado a esse relacionamento pode ser uma nova fonte de raiva na sua vida.

Uma antiga técnica psicoterápica para descarregar a raiva, que já foi bem popular, era bater numa almofada ou berrar num lugar onde ninguém ouvisse. Em terapias de grupo, as pessoas recebiam almofadas para bater enquanto berravam coisas do tipo “Seu Jones, eu odeio você!” — tome! “Seu Jones, você é um filho da puta!” — tome! E assim por diante. Às vezes, as pessoas batiam umas nas outras com bastões de espuma ou borracha. Isso se repetia até a pessoa ficar exausta. Aí você sentava com a mesma satisfação que resulta de qualquer atividade física. Infelizmente, a experiência mostrou que, embora se sentisse melhor por um momento, meia hora depois você ainda estava com raiva. Sua relação com a raiva não mudou, você só descarregou, temporariamente, a pressão. No livro *Anger: Wisdom for Cooling the Flames* (Raiva: sabedoria para esfriar as chamas), o mestre budista vietnamita Thich Nhat Hanh faz uma crítica ainda mais incisiva: além de o ritual de descarregar a raiva não a reduzir, ele serve como *ensaio* para expressá-la fisicamente, com violência, no futuro.

O problema com a terceira via — intervenção psicológica — é que ela, em geral, faz com que olhemos para nós mes-

mos como prejudicados ou defeituosos. E, consequentemente, nos rotulamos de “maus” ou “feridos”. Embora seja sempre válido refletir sobre nós mesmos, essa abordagem é essencialmente autoacusatória. Ela nos diz que não estamos bem. Não só isso, mas pode levar anos de divã e rios de dinheiro para ficarmos curados.

A abordagem budista, memoravelmente articulada por Pema Chödrön, é: “Eu não estou bem, você não está bem. *Está tudo bem.*” Somos todos seres humanos imperfeitos, cheios de problemas e dificuldades. Não podemos curar nossa condição humana, mas o budismo oferece um método para desfazer nossos condicionamentos e, pela consciência, reduzir nosso sofrimento.

Voltando à pergunta: “Existe uma alternativa para sentir e expressar a raiva?”

Ao longo deste livro, espero demonstrar que é possível reduzir os episódios de raiva, administrá-la quando surgir e, por fim, transformá-la em compaixão.

Por mais difíceis que possam parecer, essas metas podem ser alcançadas. Capítulo a capítulo, espero aumentar a sua consciência sobre o preço da raiva, os motivos que a permeiam e os mitos e crenças que a perpetuam.

CAPÍTULO 2

Um primeiro olhar sobre a raiva

COMO VOCÊ SE SENTE?

Nosso primeiro passo no aprendizado sobre a raiva é analisar a sensação que ela provoca. Pare alguns minutos e pense em algumas situações que lhe deixaram com raiva nas últimas semanas. Pense em fatos de pouca importância, pequenas chateações. Uma irritação clássica é aquela que sentimos quando nosso companheiro (ou companheira) deixa a pasta de dentes destampada. Ou quando nossos filhos fazem uma trilha de toalhas molhadas no chão.

Suas anotações podem descrever um incidente único, isolado, ou uma raiva crônica. Por exemplo, você ficou furioso na semana passada quando alguém roubou seu táxi, ou você tem uma raiva crônica de outros motoristas no seu deslocamento diário. Na próxima página, há dois espaços que você

poderá usar como exemplo para classificar os incidentes como irritações isoladas ou crônicas.

♦ EPISÓDIOS ISOLADOS QUE ME DEIXARAM COM RAIVA



♦ COISAS QUE SEMPRE ME FAZEM SENTIR RAIVA



A essa altura é importante não escolher fontes profundas de raiva, como maus-tratos físicos infligidos a você ou a alguém que você ama, a infidelidade atual do seu companheiro, ou uma falcatura da qual você foi vítima. Esses acontecimentos podem se misturar com sentimentos de justificativa e martírio, assim como de fúria justificada, e trabalhar com eles agora seria como tentar nadar rio acima contra uma correnteza ator-

doante. No entanto, se as lições deste livro tornarem-se parte da sua vida, futuramente você será capaz de superar esse tipo de raiva também.

Aprendemos com algumas famílias das vítimas do bombardeio de Oklahoma City e dos atentados de 11 de setembro, e com as próprias vítimas dessas tragédias, que é possível perdoar esses atos hediondos. Mas, por ora, vamos começar com o primeiro passo, o mais simples.

Conseguir transformar a raiva gerada por acontecimentos triviais traz uma grande sensação de poder. À medida que descobre que não precisa da sua raiva, e que se sente melhor sem ela, você poderá usar o mesmo processo para lidar com ofensas mais graves. Como disse o mestre tibetano Sakyong Mipham: "A maneira mais prática de garantir progresso é treinar a mudança de atitude, um pouco, todos os dias — apenas 10%. O exagero pode estragar todo o processo, como correr longe e rápido demais, ou carregar mais peso do que conseguimos suportar."

♦ DE ZANGADO A FELIZ

Feche seus olhos por um ou dois minutos e lembre-se de um incidente ou acontecimento que o deixou zangado; pode ser um dos que você acabou de listar. Repare que queremos saber como você se sente agora, não na hora do acontecimento. Concentre-se no sentimento e não fique pensando se a ofensa ou a sua reação a ela tiveram justificativa. Sua pulsação acelera, sua pressão sobe, suas têmporas latejam? Os cantos da sua boca se curvam para baixo, você franze a sobrancelha, tensiona os músculos? Pode ser que você nem lembre exatamente do que sentiu no passado; a ideia é demonstrar ser possível que

esse acontecimento ainda tenha o poder de mudar seu humor, um dia, uma semana, ou um ano depois. Descreva como você se sente e anote aqui.



Agora relembre, por um ou dois minutos, alguma experiência ou acontecimento que o deixou feliz — uma festa de aniversário, uma pessoa que parou para lhe ajudar, uma gentileza ou um presente. Mais uma vez, concentre-se no sentimento. Um sorriso brota nos seus lábios? Você se sente tomado por uma sensação de calor e acolhimento? Mergulhe nos sentimentos e descreva-os a seguir.



Agora compare essa reação à sensação de reviver a raiva. A lição desse exercício é bastante óbvia: é melhor estar feliz do que zangado. Raiva causa sofrimento. Mesmo que você já concorde sinceramente com essa ideia, é importante que a vivencie intensamente, como uma referência emocional para este

livro. A experiência de parar para reviver essas emoções vai fazer com que você se lembre de observar os sentimentos que surgem no seu cotidiano quando você está zangado, sem ter que, necessariamente, tomar uma atitude.

Agora vamos direcionar nossa consciência para examinar como a raiva surge e por que ficamos com raiva. O que sentimos se baseia fortemente naquilo que pensamos. Nossas suposições/crenças afetam a forma como enxergamos a “realidade” e, conseqüentemente, nossa reação a ela. Mas aquilo que pensamos, aquilo em que acreditamos pode estar baseado em evidências muito inconsistentes. Nas minhas oficinas, aplico o Exercício de Vagar para demonstrar isso. Quando executado numa oficina, esse exercício acontece num lugar aberto, ao ar livre, com um líder e um grupo de no mínimo oito pessoas. No entanto, é possível imaginar o processo agora e tentar realizá-lo numa outra ocasião com um grupo de amigos ou num piquenique com a família.

EXERCÍCIO DE VAGAR

Imagine que você está num lugar habitado por um grande número de pessoas. Feche os olhos e, com os braços ao longo do corpo, comece a caminhar a esmo lentamente. Imagine que você encosta em outra pessoa. Quando isso acontecer, mude de direção e mova-se calmamente. Quando esbarrar em alguém novamente, mude de direção mais uma vez. Continue assim por alguns minutos e registre o que você vivenciou e como se sentiu.

Agora, mude as regras. Imagine-se no mesmo lugar apinhado de gente, mais uma vez com os olhos fechados, de tal forma que se torna impossível não tocar ou esbarrar nas

outras pessoas. Mas desta vez imagine que todos são tóxicos. Se encostar em alguém, você vai se ferir ou ficar doente. Mesmo assim, continue andando de olhos fechados. Se você roçar ou esbarrar em alguém, afaste-se o mais rápido possível. Quanto mais você encostar nos outros, mais vai sofrer. Esteja consciente da sensação de estar transitando por essa multidão tóxica. Anote em uma folha ou num caderno o que sentiu.

Agora, mais uma vez, mude as regras. Desta vez, em vez de tóxicos, todos são curativos e revitalizantes. Fazer contato é bom! Quanto maior a proximidade física entre as pessoas, melhor você vai ficar. Continue andando de olhos fechados. Esteja consciente de como você se sente ao encontrar um seio aqui, um braço forte ali, um leve roçar numa pele sedosa ou enrugada. Você está ansioso por se aproximar, sente compaixão por esses seres benéficos? Em oficinas coletivas, o resultado invariável é que todos se agrupam — algumas vezes num abraço coletivo.

Compare sua sensação em cada um dos três cenários do exercício de vagar. No primeiro, você ficou desconfiado, curioso, neutro?

No segundo, quando imaginou que todos eram tóxicos, que mudanças você sentiu no seu corpo? Você ficou ansioso e recuou, musculatura tensa, preparado para fugir?

E no terceiro, você relaxou, sentiu sua tensão dissipar e quis se conectar? Foi acolhedor tocar nos outros?

Em geral, quando as pessoas compartilham suas experiências nas oficinas, elas concordam que a primeira fase do exercício foi desconfortável. A segunda fase criou uma sensação de aflição e tensão, e a terceira se caracterizou por alívio e conforto. (Sempre há uma ou duas pessoas no grupo que di-

zem saber que o exercício era apenas um jogo e, portanto, não foram afetadas pelas mudanças de situação propostas nas diversas fases. Mas, em conversas posteriores, em geral descobre-se que até os céticos foram afetados ao imaginarem cenários diferentes.)

O primeiro exercício reproduz a forma como nos sentimos quando nos aventuramos fora do nosso território habitual. Vivenciamos a ambiguidade existente no contato social diário. Se você está numa festa onde não conhece a maior parte dos convidados, pode se sentir esquisito e perdido. Você vai ao bar e, enquanto prepara seu drinque, alguém se aproxima para se servir, também. Você se oferece para servi-lo. Ele aceita e lhe entrega seu copo. Aí começa um diálogo interno na sua cabeça: "Opa, ele parece interessante. Eu gostaria de conversar com ele. Pode ser que ele não converse comigo. Da última vez que conversei com um estranho, fui sumariamente rejeitada. O que eu poderia dizer para não parecer muito oferecida?"

Em geral, quando você finalmente decide comentar como o drinque está gostoso, ele já está em outro lugar, conversando com outra pessoa. Talvez você se sinta como o Linus, dos quadrinhos do Snoopy, descrevendo seu encontro com uma garotinha por quem ele se sentiu atraído: "Como eu não sabia o que fazer, dei um soco nela."

O segundo exercício de vagar mostra, claramente, o quão rápido e sem motivos aparentes o corpo muda, fisicamente, de acordo com o que pensamos. De ambivalentes e desconfiados passamos a tensos, muitas vezes ariscos e medrosos, por causa de algumas poucas palavras. E no terceiro exercício, a mera sugestão muda, mais uma vez, não só nosso humor como todo o nosso corpo.

É razoável dizer que todo mundo preferiria viver na fase três a viver na fase dois, ou mesmo na fase um. Então, um dos objetivos deste livro é examinar a forma como a sugestão e a expectativa afetam nossa realidade.

A lição menos óbvia vivenciada nos exercícios da oficina é que o líder do grupo faz o papel das nossas mentes no cotidiano. Como no encontro no bar da festa, estamos sempre reprisando cenas das experiências passadas, da infância, ou de qualquer época da vida, interpretando a realidade de acordo com nossos próprios condicionamentos do passado. Na hora de interagir com um estranho, nossas mentes usam regras de conduta que podem ter sido desenvolvidas quando tínhamos 3 anos de idade, começando a aprender a brincar com outras crianças na caixa de areia da pracinha. A maior parte dos nossos pensamentos está tão desconectada do que está acontecendo no momento presente quanto a sugestão de que, de repente, todo mundo ficou tóxico ou revitalizante. Isso é particularmente verdade quando tentamos ler os pensamentos alheios e achamos que sabemos o que a outra pessoa está pensando ou quais são as suas motivações para uma atitude qualquer.

No começo da minha busca para me livrar da camisa de força que era a minha vida, estudei com um professor brilhante. Discutíamos a possibilidade de sabermos o que outras pessoas estavam pensando quando, subitamente, ele arrastou sua cadeira de escritório, dessas de rodinhas, até mim, e colou seu nariz no meu rosto. Então ele recuou uns metros, e o seguinte diálogo se seguiu:

“O que foi que eu acabei de fazer?”

Eu gaguejei um pouco e disse: “Você estava tentando me assustar?”

“Não.”

“Você estava tentando chamar a minha atenção?”

“Não.”

“Você estava tentando me trazer para o aqui e agora?”

“Não.”

“Desisto. O que você fez?”

“Eu cheguei perto de você.”

Essa demonstração simples foi, para usar a terminologia zen, um *satori*, ou “um flash ofuscante de obviedade”. Me dei conta de que, enquanto tentava adivinhar as atitudes do meu professor, eu estava ignorando o óbvio. Me conscientizei das muitas vezes em que atribuí motivações malévolas às pessoas, muito embora meus pensamentos não tivessem base na realidade.

O que observamos no momento é o que nós sabemos. O resto todo é interpretação filtrada pelas experiências do passado que podem, ou não, ter alguma relevância na situação atual.

A lição definitiva a ser aprendida pelo Exercício de Vagar é que temos o poder de escolher. Não precisamos ser controlados por nossos condicionamentos prévios ou nossas expectativas convencionais. Nós podemos abordar cada momento com um olhar novo, sem preconceitos. Nossos corpos reagiram a uma mera sugestão, relaxando e aceitando o contato com outras pessoas. Você pode escolher essa mesma transformação na sua vida, fazendo uma pausa e se perguntando: “Ei, o que está realmente acontecendo aqui?”

A causa da raiva

UMA DEMANDA FRUSTRADA

Dois monges estudavam com um grande mestre amplamente conhecido por sua serenidade. Um dia eles entraram numa discussão. Um deles disse que o mestre ficava zangado de vez em quando e o outro disse que o mestre nunca ficava zangado. Depois de muito discutir, decidiram que a única coisa a fazer seria perguntar ao próprio mestre. Então foram até o mestre, que estava trabalhando numa peça de caligrafia, e esperaram quietos até que ele olhou para cima. O primeiro monge então disse: "Mestre, eu digo que o senhor fica zangado algumas vezes, e ele diz que o senhor nunca fica zangado. O senhor fica zangado?"

"Sim e não", disse o mestre, que voltou a olhar para baixo e continuou a trabalhar na caligrafia.

Os estudantes foram embora e começaram a discutir sobre a resposta do mestre. Eles ficaram cada vez mais agitados sobre a incapacidade do mestre para responder a sua pergunta. Então eles voltaram ao mestre e o segundo monge disse: "Mestre, por que o senhor se recusa a responder a nossa pergunta?"

O mestre disse: "Eu dei a cada um de vocês a resposta que queriam."

O primeiro estudante disse: "Precisamos saber quem está certo."

"Se vocês souberem quem está certo", o mestre retrucou, "a resposta vai alimentar ou vestir vocês?"

O estudante pensou por um momento e disse: "Não, mestre, não vai."

"Por que você escolhe sofrer?", perguntou o mestre.

Com isso, os estudantes sentiram uma serenidade mais profunda que o oceano.

A causa da raiva é simples: ela surge quando temos demandas frustradas. Todos nós temos demandas básicas do mundo à nossa volta. Algumas são permanentes, como esperar que os outros não nos prejudiquem. Outras aparecem somente em condições especiais, como esperar por um presente de aniversário ou sermos deixados em paz quando estamos trabalhando. Criamos demandas especiais em relacionamentos especiais, como casamento ou trabalho. A demanda pode ser tangível — você espera ser pago pelo seu trabalho — ou intangível — você quer que outra pessoa o respeite ou o ame. Todavia, muitas das nossas demandas, como a insistência dos monges em saber quem estava certo, na parábola anterior, podem ser insignificantes e servir apenas para perpetuar a raiva em nossas vidas.

Volte para o exemplo do quadro da raiva que vimos no Capítulo 2 e analise cada instância que você descreveu, anotando a demanda ou expectativa oculta que não foi cumprida em cada caso. Por exemplo:

♦ Evento	♦ Minha demanda ou expectativa
Minha mulher esqueceu meu aniversário.	Eu quero que a minha mulher me ame e se lembre do meu aniversário.
Meu marido nunca coloca a tampa de volta na pasta de dentes.	Meu marido não presta atenção às minhas necessidades.
Acrescente outras à sua tabela:	
	

Não importa se o evento é trivial ou significativo, a causa da raiva é sempre a mesma. Permeando o tumulto emocional, há uma necessidade que não está sendo atendida e que você gostaria que estivesse. A demanda, num sentido bem amplo, é o “porquê” que permeia nossa raiva. “Eu estava zangado porque...”

Observação: usamos a palavra “demanda” aqui porque ela é sentida como uma demanda interna, que temos para com o mundo ou para com uma pessoa, e isso inclui necessidades, desejos e expectativas. Obviamente, quando sugerimos que você expresse suas “demandas”, elas devem ser feitas como pedidos.

Se conseguir parar para analisar qual a sua demanda (ou necessidade ou expectativa) quando sente a raiva surgir, você terá avançado bastante em direção à sua transformação. Se estiver, ou não, seguindo qualquer uma das outras sugestões des-

te livro, você vai ver que este exercício simples tem grande valor. Alguns tipos de raiva podem se dissolver sem nenhum outro esforço de sua parte.

Surgem mais dificuldades quando um evento aparentemente simples é a manifestação de uma questão mais profunda. No quadro da página anterior, ambos os exemplos envolvem, mais especificamente, a questão do respeito. Se seu companheiro não se lembra do seu aniversário, você pode interpretar isso como sinal de indiferença ou falta de amor. Da mesma forma, você pode interpretar a recusa do seu marido em tampar a pasta de dente como indicação de falta de respeito pelos seus pedidos mais simples.

Perceba que eu disse “pode interpretar” para sugerir que sua compreensão do comportamento do seu marido pode ser completamente diferente da interpretação dele ou da verdade. Pode ser um simples caso de descuido ou ele pode ser desleixado em sua interação com o mundo de maneira geral. Se for isso, seu comportamento provavelmente não tem nada a ver com o fato de ele amar ou respeitar você.

Na psicoterapia, você pode explorar os motivos que permeiam suas demandas e expectativas. Pode descobrir, por exemplo, que é suscetível à raiva quando insultado, porque seu pai o humilhava frequentemente. O objetivo primordial da psicoterapia é chegar à raiz da angústia, mas o que estamos fazendo aqui não é terapia. Estamos, simplesmente, aprendendo métodos para administrar e transformar a raiva. Por ora, é suficiente que você faça uma pausa e busque sua demanda frustrada, mesmo no nível mais superficial. À medida que pratica a tomada de consciência sobre as suas demandas, você vai descobrir que pode identificar a causa da raiva com mais precisão e honestidade. O sucesso na redução da intensidade e

frequência da raiva aliviará parte do sofrimento que a acompanha. Depois, ocorrem insights mais precisos do que nos motivava, sem esforço especial.

Identificar a demanda *correta* não é tão importante quanto fazer uma pausa para perguntar a si mesmo o que ela é. A pausa em si, e por si só, reduz sua raiva. À medida que aprende a identificar a demanda real, você pode escolher abandoná-la ou aprender como atendê-la com mais eficácia.

Os quatro tipos de demanda

Nossas demandas podem ser classificadas em quatro tipos gerais. Como toda classificação, esta aqui não pretende ser a última palavra, mas oferece um ponto de partida para que se olhe para o assunto mais profundamente.

- **A Demanda Importante e Razoável**

(Você quer que seu parceiro o ame.) Esse tipo é inteiramente justificável e significativo.

- **A Demanda Razoável porém Insignificante**

(Você queria sentar em frente à janela do restaurante; você quer comida chinesa, ela quer comida italiana.) Embora razoável, essa demanda pode realmente não ser tão importante, agora que você está olhando para ela.

- **A Demanda Irracional**

(Você não quer aturar chateações no trânsito, Você quer respeito de um estranho.) Quando olha para ela, essa demanda é boba ou irracional.

- **A Demanda Impossível.**

"Quero que as pessoas aceitem minha sabedoria" ou "Quero que todo mundo me ame". "Faça-me feliz" ou "Eu quero que você conserte tudo o que está errado na minha vida."

Demandas desse tipo, em geral, são permanentes e não causadas por um incidente único; são expressas em termos de generalidades. Esse tipo de expectativa, por não poder ser atendida, oferece a justificativa para uma raiva permanente e é a base para a renúncia crônica à felicidade.

✦ CLASSIFICANDO DEMANDAS

Volte para o quadro na página 44. Decida como você classificaria as demandas que permeiam cada um dos incidentes que listou. Algumas delas caem nas categorias de Irracional, Impossível, ou Insignificante? Quando provocações similares surgirem, faça uma pausa e considere se você é capaz de deixar de lado um pouco da raiva associada a elas.

Demandas não ditas

Uma forma de convidar a raiva para as nossas vidas é não permitir que as nossas demandas sejam conhecidas. De fato, esperamos que as pessoas à nossa volta saibam, magicamente, o que queremos delas. Quando não adivinham nossas necessidades, ficamos zangados. Considere o seguinte: imagine que você acabou de comprar calças caras e, na primeira vez que as usou, elas rasgaram. Quando volta à loja para devolver as calças, o que você fala para a pessoa atrás do balcão?

"Olhe para essas calças. Elas estão rasgadas."

"Á-há."

"Elas foram feitas de trapos."

"Á-há."

"Vocês deviam se envergonhar de vender produtos como esse."

"Á-há."

"Quero meu dinheiro de volta."

"Até que enfim."

Não seja uma daquelas pessoas zangadas que andam por aí esperando que seus parceiros e amigos leiam suas mentes e que ficam furiosas quando suas demandas não ditas não são adivinhadas e atendidas. Esse é outro tipo de expectativa que esse tipo de pessoa cultiva: se você realmente se importasse comigo (ou seja, se me amasse), *saberia* o que eu quero.

Na minha oficina sobre a raiva, eu peço às pessoas para se virarem para a pessoa que está ao lado, de preferência um estranho, e não um colega, e fazerem uma demanda simples envolvendo contato físico, como uma massagem no pescoço. O motivo para que seja um contato físico é evitar uma demanda rotineira como pedir uma caneta emprestada. A pessoa a quem se pede o favor pode negar ou aceitar. Aí os papéis são trocados. É mais fácil fazer ou atender a uma demanda? A experiência quase universal na oficina é que atender a uma demanda específica é mais fácil do que fazê-la.

Normalmente, na vida diária há uma troca permanente para que possamos atender às necessidades uns dos outros. Experimente pedir a outras pessoas que atendam a um pedido específico. Por exemplo, você está na fila do supermercado atrás de uma pessoa com o carrinho cheio.

Você só vai comprar uma ou duas coisas e está com pressa. Pergunte se pode passar a sua frente. Você está com dificuldades para colocar algo dentro do carro. Peça ajuda a um estranho.

Demandas não declaradas

Se você se esforçasse, haveria na sua vida demandas não declaradas que poderiam ser atendidas caso você pedisse? Elas são razoáveis? Importantes? Você fica zangado quando alguém não atende a uma das suas demandas implícitas? Você perpetua a sua raiva, recusando-se a pedir o que deseja? Pense nisso por um momento e anote suas demandas não declaradas.



A prática em fazer pedidos e examinar a natureza das nossas demandas não reveladas pode ajudar a iluminar muitos dos nossos episódios de raiva.

A relutância em expressar o que realmente queremos ou precisamos causa grandes dificuldades em relações íntimas. As terapias de casal geralmente remetem a essa questão ensinando as pessoas como expressar suas demandas ocultas.



Numa sessão de aconselhamento de casais, numa sexta-feira, a mulher falou para o marido que gostaria que ele lhe desse flores, não por ocasião do aniversário ou do aniversário de casamento, mas simplesmente como uma demonstração de afeto. Na segunda, o marido ligou para o florista e encomendou um buquê esplêndido, que enviou para ela com um cartão que dizia "Eu te amo". Na sexta seguinte ele chegou à terapia semanal esperando aprovação. Ao contrário, sua mulher estava ofendida porque, embora ele tivesse mandado as flores, não tinha assinado o cartão.

Obviamente, a mulher tinha algumas demandas não reveladas:

Seu marido deveria saber, sem que ela pedisse, que ele deveria lhe dar presentes de vez em quando sem nenhum motivo em especial.

Se ela tiver que pedir o presente, ele perde o valor.

Se o seu marido lhe der um presente, ele não deve simplesmente encomendá-lo pelo telefone, mas deve ter o trabalho de personalizá-lo.

O desejo da mulher por um tipo de sensibilidade e intimidade que se expressam ao se presentear alguém espontaneamente pode não fazer parte da experiência do marido.

Ela poderia ter escolhido apreciar o presente em vez de olhar para o que estava faltando. Em vez de ficar zangada, ela poderia ter dito "Obrigada pelo lindo buquê". Recompensando seu esforço, ela poderia ter criado uma atmosfera calorosa entre eles, o que teria conduzido a uma intimidade maior.

Muitos relacionamentos estão em perigo porque um ou mais envolvidos têm demandas frustradas que ele ou ela des-

conhecem ou não querem revelar. Isso inclui relacionamentos entre cônjuges, amantes, vizinhos, parceiros de negócios, ou membros de uma organização. Quanto mais importante a relação — casamento versus uma vaga num clube de leitura, por exemplo —, mais as partes têm a perder. Quando se tem muito a perder, as pessoas envolvidas estão menos propensas a explicitar suas demandas porque há mais riscos envolvidos.

Um cônjuge pode temer que a revelação da sua necessidade estrague o relacionamento. Outro medo comum é que se as pessoas realmente souberem quem eu sou, ou o que quero, elas vão fugir de mim ou coisa pior. Há também o medo de se sentir rejeitado pela recusa do outro em satisfazer a nossa demanda.

Expressar seus desejos pode ser um primeiro passo essencial para realizá-los, mas não garante que eles serão atendidos. Algumas vezes as pessoas guardam suas demandas para si porque entendem que expressá-las é arriscado. Por exemplo, um marido pode desejar que sua mulher não se oponha a que ele tenha uma amante. Nesse caso, o relacionamento provavelmente não vai melhorar se ele confessar sua demanda. A mulher, por sua vez, talvez espere que o marido honre seus votos de matrimônio e mantenha-se fiel a ela. A restrição de ambas as partes em expressar os desejos ocultos pode ser o que está mantendo a relação intacta.

No entanto, talvez seja construtivo terminar uma relação em que demandas significativas não são correspondidas. Frequentemente continuamos em relacionamentos que não estão atendendo às nossas necessidades por causa do senso de escassez. Isto é, não nos dispomos a correr o risco de sair da relação que temos, porque acreditamos que não seremos capazes de encontrar uma outra que se adeque melhor às nossas necessidades.

Congelar as nossas vidas no mesmo lugar é outra forma de perpetuar a raiva.

Não existe nenhuma regra determinando que temos que mostrar nossas demandas para os outros. Podemos escolher não revelá-las. No entanto, devemos estar atentos para as possíveis consequências de manter nossas necessidades para nós mesmos.

♦ DECLARE SUAS NECESSIDADES

Existem necessidades que você espera serem atendidas e que não declarou para as pessoas importantes da sua vida? Liste-as aqui. Talvez ajude se você pensar nas pessoas importantes da sua vida, uma de cada vez. Você está nutrindo alguma raiva ou insatisfação para com elas, por quê?



Examine cada uma das suas demandas e pergunte-se se ela seria atendida se você a expressasse. Você falhou em expressá-la por causa do medo de fazê-lo, ou porque imaginou que a outra pessoa deveria saber sem você precisar falar e você, inconscientemente, espera que seu parceiro, ou quem quer que esteja envolvido, consiga ler a sua mente?

Experimente pedir — talvez não tudo de uma vez —, mas uma coisa de cada vez. Se você está relutando, por algum motivo, em revelar o que quer, pergunte-se se o motivo é válido. Se for, pelo menos você vai saber qual o seu papel e a sua

responsabilidade na raiva que você sente quando não tiver sua demanda atendida. Em outras palavras, é importante reconhecer que você tem uma escolha e que não é impotente nesta situação.

Falhar na expressão das nossas necessidades e nossos desejos pode servir para manter-nos isolados e sozinhos. Muitas pessoas solteiras reclamam que não conseguem encontrar um parceiro ou uma relação satisfatória. Talvez elas não consigam porque não querem expressar seus desejos, de forma que o outro, potencialmente significativo, é deixado às escuras. Eu chamo isso de A Teoria do Plano de Voo dos Relacionamentos. Funciona assim: você pode aterrissar no meu aeroporto, mas não venha rápido ou devagar demais, muito à direita ou à esquerda, alto ou baixo demais. No entanto, eu não vou lhe dizer quais são os parâmetros. E se você conseguir aterrissar uma vez, não espere que os parâmetros sejam os mesmos na próxima vez. Perceber que você tem um plano complexo e secreto para o seu coração pode produzir mais tristeza que raiva. Mas também abre a possibilidade de mudança.

Outra expectativa que tem tudo para falhar e desapontar é esperar que os relacionamentos sejam perfeitos. Nossa definição de perfeição pode vir das nossas regras e bagagens obsoletas. Em um casamento bom, o marido pode ficar zangado porque sua mulher não gosta de cozinhar. Ela é uma excelente mãe e ganha bem, e ele gosta da companhia dela. Mas ele carrega essa pedra no sapato e se ressentir toda vez que comem comida congelada ou saem para comer.

Uma mulher pode exigir um alto padrão de vida que faça com que o marido trabalhe até tarde. Consequentemente, ela pode ficar chateada porque ele quase não fica em casa. Enxergar o relacionamento como um todo em vez de focar na parte

problemática pode melhorar a situação imediatamente. Mais uma vez, é necessário examinar e entender o seu papel no problema.

As questões ocultas nas suas demandas são individuais e complexas. Elas não podem ser resolvidas por fórmulas pré-fabricadas. Mas reduzir a quantidade de raiva resultante do não reconhecimento e expressão dos seus desejos vai habilitá-lo a falar sobre eles quando você tomar essa decisão.

CAPÍTULO 4

Contabilizando os custos da raiva

QUEM VAI PAGAR?

Usar a raiva para resolver um problema é como pegar um carvão em brasa para jogar na outra pessoa.

Provérbio tibetano

Era uma vez um homem que estava consumido de raiva por outro homem. A raiva agitava-o dia e noite e deixava-o constantemente infeliz. Um dia um amigo veio vê-lo e, quando viu o estado em que o homem se encontrava, perguntou: "Por que você está tão aborrecido o tempo todo? O que lhe fez emagrecer tanto?" O homem respondeu: "Há um homem neste vilarejo que falou mal de mim e eu não consegui retrucar. Eu quero matá-lo pela injúria e estou enlouquecendo de pensar numa forma de fazê-lo." Seu amigo disse: "Um feitiço do demônio pode matar esse homem. Eu posso lhe ensinar, mas tem uma grande desvantagem: quando você matá-lo, você também morrerá."

Quando o homem ouviu isso, ele não se perturbou. "Eu lhe imploro, ensine-me o feitiço. Mesmo que eu morra, pelo menos ele morrerá também."

— do livro *A Flock of Fools*



Nada é mais custoso do que a raiva e, como ilustra o conto do demônio, algumas pessoas estão dispostas a pagar qualquer preço para expressar seu ódio por outras pessoas. Se calculássemos todas as mortes causadas por fúria no trânsito, brigas de bar, ataques cardíacos e guerras, que o estudioso budista Robert Thurman chama de "raiva organizada", descobriríamos que esse pecado mortal mata mais do que qualquer outra coisa.

Além de matar, a raiva pode mutilar, ferir e nos afastar dos outros. Um momento de raiva pode destruir a amizade de uma vida inteira ou uma reputação, ou manchar a carreira que levamos anos para construir. A raiva crônica pode criar problemas vitalícios nos nossos filhos. Ela pode destruir nossa eficiência e transformar o cotidiano num inferno. A raiva cresce quando é reprimida e continua a martelar na cabeça até sucumbirmos. Todos tivemos uma noite em que rolamos de um lado para o outro, com a cabeça fervendo, porque levamos para a cama a raiva de alguma coisa que aconteceu durante o dia. No caso de um incidente particularmente horrível, chegamos a carregar essa raiva por dias, meses, ou mesmo uma vida inteira, com danos contínuos para mente e corpo. Se expressarmos essa raiva, podemos causar dor, não só no objeto de nossa ira, como também naqueles que podem ser indiretamente afetados no futuro. Quando ficamos zangados, não es-

tamos nem aí para como as outras pessoas vão reagir, mas o chamado efeito colateral pode ser considerável.

O preço que pagamos diretamente

Para começar, não é agradável ficar zangado. Então, o primeiro preço da raiva é seu efeito em nossas mentes e corpos. Se sentíssemos os efeitos por apenas um curto período de tempo, o estrago não seria tão grave. Mas a raiva tem seu próprio jeito de permanecer e se decompor. Um dia a minha mulher estava trabalhando na sua cozinha industrial quando um rapaz entrou. Ele disse que ficou sem gasolina e perguntou se ela poderia emprestar-lhe 20 dólares. Ele mostrou-lhe a carteira de motorista, que revelou que o rapaz fazia parte de uma importante família da cidade, e deixou um vale com o valor da dívida. Quando alguns dias se passaram sem sinal do rapaz, ela ligou para o telefone no vale. A pessoa que atendeu pertencia à tal família importante, mas disse que tal rapaz não existia. Minha mulher, que não é muito dada à raiva, ficou furiosa por ele ter-se aproveitado da sua confiança e generosidade. Durante aquela semana, sempre que alguém lhe entregava uma nota de 20 dólares, a raiva voltava, distraíndo-a do que estivesse fazendo. Como disse o autor Hugh Prather: "Apegar-se à raiva é alugar a nossa cabeça a alguém de graça."

O custo para nossas relações

Andar por aí carregando raiva pode ser custoso, mas se a expressamos contra os outros, o custo é dobrado. Se você está trabalhando em casa e as crianças estão fazendo barulho, gritar com elas pode fazer com que se caíem. Mas seus filhos vão aprender a temer você. Se seu companheiro propõe comprar

algo e você acha que não pode pagar, a raiva pode acabar com a discussão antes de a razão fazê-lo, mas haverá um racha na relação. Se você é capaz de persuadir um parceiro de negócios a concordar com seus termos, através da raiva, é possível que você faça um acordo melhor do que faria de outra forma. Mas na próxima vez ele pode se tornar um adversário mais tenaz ou simplesmente se recusar a negociar com você.

A pergunta permanece: mesmo que você alcance sua meta a curto prazo, o preço para a relação é alto demais, seja ela familiar, romântica, profissional, para justificar o uso da raiva? Simplificando: as pessoas não gostam de pessoas zangadas e se ofendem ao serem alvos da raiva.

Como a raiva surge de uma demanda não concretizada, seu propósito aparente é suprir essa demanda. No entanto, sob uma perspectiva racional, normalmente ela é inútil para isso. O uso da raiva para nos virarmos, na infância, pode ter estimulado essa reação. A criança que aprendeu a manipular os pais com ataques de fúria carrega essa técnica para a vida adulta. Mas, provavelmente, a raiva não vai ser uma ferramenta eficaz para obter o que você deseja no presente.

Compare as seguintes situações:

1. Num restaurante lotado, um homem fala para o garçom: "Veja, temos ingressos para o teatro e precisamos sair daqui em 45 minutos. Se não sairmos, seu patrão vai ficar sabendo disso."

Ou:

2. O homem fala para o garçom: "Temos um problema. Compramos ingressos para o teatro e precisamos terminar em 45 minutos. Você pode ajudar?"

Quem consegue o serviço mais rápido? Como disse uma pessoa em uma das minhas oficinas: "Pode ser que os dois cheguem a tempo no teatro, mas o primeiro casal pode ter sido presenteado com algo além de sopa, dentro da sopa."

Uma funcionária comete um erro. Compare as seguintes reações do chefe:

1. "Caramba, que burrice. Não consigo imaginar que alguém seja capaz de cometer uma estupidez dessas. Que isso não se repita."

Ou:

2. "Olha, parece que você cometeu um erro. Todos cometemos erros. O que podemos fazer para que isso não se repita?"

No primeiro caso, a funcionária não precisa somente assumir o erro, como tem que acatar o insulto de ser chamada de burra. Mais uma vez, qual funcionária está menos propensa a cometer o mesmo erro?

Há alguns anos, quando coloquei na cabeça que queria ser jogador de bridge, eu vivia perdendo até que resolvi ler um livro chamado *Por que você perde no bridge*. Ainda me lembro do princípio que dizia que, quando seu parceiro faz uma jogada mal pensada e atrapalha seu jogo, se você cair em cima dele por isso, estará garantindo muitas outras jogadas mal pensadas naquela partida. Essa revelação melhorou muito o meu jogo.

Um exemplo positivo: um cliente que represento há muitos anos é um empresário bom e honesto. No entanto, ele tem um temperamento difícil. Um dia entrou furioso no meu escritório, segurando um documento sobre a tributação do

aluguel. O homem era dono de uma empresa e de um edifício que, por diversas razões, ele arrendou para sua empresa sem pagar a taxa de aluguel. O município estava cobrando a taxa retroativa aos 15 anos anteriores. A conta chegou a cerca de 33 mil dólares com uma referência ameaçadora a juros e multas que poderiam dobrar a quantia. Eu pesquisei a lei e descobri que, infelizmente para ele, o município estava completamente correto.

Discutimos sobre o que fazer, e sugeri que ele fosse sozinho à prefeitura para implorar misericórdia. Uma vez que não havia questões legais para cuidar, a presença de um advogado poderia ser interpretada como uma ameaça velada e poderia tornar a prefeitura menos compassiva. Quando isso aconteceu, eu estava dando uma oficina naquele fim de semana e sugeri que ele comparecesse. Ele foi. Na segunda-feira seguinte, ele se encontrou com a auditora municipal. Depois de uma hora, ela disse: "Bom, acho que podemos nos ver livres disso por menos de 10 mil dólares." Ele agradeceu profundamente.

Então ela disse: "Sabe, sr. Smith, eu queria fazer algo de bom para o senhor. Todo mundo que vem me ver está zangado e você não estava." Mais tarde, meu cliente me falou que seu único problema ao longo da conversa foi conter sua vontade de rir — de si mesmo, claro.

É inacreditável, mas as pessoas agem sob a ilusão de que podem forçar alguém a fazer alguma coisa simplesmente pelo uso da raiva. Implacavelmente, elas lançam sua indignação e seu sarcasmo mais refinado sobre alguém como um funcionário público, que não é nem responsável pela situação nem tem o menor interesse em ser alvo de agressão. Essa atitude só pode reforçar a decisão do funcionário de cumprir a lei com total indiferença ao sofrimento do atacante.

Infelizmente, o prazer do funcionário em derrotá-lo é parte da equação da raiva. O termo *schadenfreude* (alegria com a dor alheia) descreve o prazer que algumas pessoas sentem com a dor daqueles que achamos que nos fizeram mal. Esse é um dos mecanismos que aumenta a possibilidade de a sua explosão de raiva voltar para fazer-lhe mal. Como diz o ditado, "você colhe o que plantou".

A raiva nos faz agir com estupidez

Tudo bem, algumas vezes a raiva nos ajuda a conseguir o que queremos, mas, ficando zangados, nos colocamos prontamente em desvantagem por abandonar nossa inteligência. O fato de que a raiva nos faz reagir de forma estúpida não é algo que aprendemos; está relacionado ao funcionamento do nosso cérebro. Pesquisas inovadoras feitas pelo neurocientista Joseph E. LeDoux, da Universidade de Nova York, confirmam que a raiva aflora numa parte pequena e primitiva do cérebro chamada amígdala (de onde também se origina a resposta de luta ou fuga). A amígdala reage de forma automática e instantânea — ela é tão rápida que o córtex pré-frontal, onde residem a lógica e a razão, não é capaz de reagir com a agilidade necessária para se sobrepor a essas emoções intensas. Em termos de sobrevivência, isso era ótimo na era primitiva. Ao se deparar com um mamute correndo em sua direção, quanto mais rápida a reação, melhor. Mas se tratando da raiva, a reação da amígdala costuma ser exacerbada, e rápida demais, jogando para escanteio nossa mente racional. Em outras palavras, quando estamos tomados pela cólera, não temos como acessar nossa capacidade racional, o que explica o porquê de nosso comportamento estúpido quando agimos com raiva. Mais tar-

de, depois de um acesso de raiva, nos perguntamos: "O que eu estava pensando?" A verdade é que você não estava.

Com a raiva, o córtex pré-frontal sofre mais um fator de comprometimento. O neurocientista Matthew D. Lieberman, da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, identificou uma relação inversa entre essas duas regiões do cérebro. Todo o sangue e o oxigênio que correm para alimentar a fúria da sua amígdala deixam o seu córtex pré-frontal especialmente lento. Ou seja, se a amígdala e o córtex pré-frontal estivessem num duelo, o revólver da amígdala teria disparado enquanto o córtex pré-frontal terminava de carregar sua arma.

Quando a compulsão por botar para fora nossos sentimentos se sobrepõe à razão, a chance de chegar a um bom desfecho é drasticamente reduzida. Ao limitarmos nossas opções somente àquelas que surgem da raiva, comprometemos nossa habilidade de alcançar a melhor a resolução em qualquer situação.

Uma fonte comum de raiva hoje em dia é o computador, equipamento sem inteligência, do qual muitos de nós nos tornamos dependentes. Sem mais nem menos, ele pode congelar e não responder aos nossos comandos. Então você precisa desligá-lo. Quando reinicia, uma mensagem punitiva aparece na tela com essa informação: "Seu computador não foi encerrado corretamente e por isso vamos proceder com o scan de memória para identificar possíveis danos." Todas as vezes que isso aconteceu comigo, eu ficava furioso durante a espera, mal controlando a vontade de jogar o computador pela janela.

Então, um dia, eu estava trabalhando com um amigo quando o computador congelou. Ele desligou e reiniciou a máquina. Quando a mensagem apareceu, ele apertou a tecla do "X" e o computador ligou normalmente. Eu me dei conta de que durante todo esse tempo eu tinha permitido que uma caixa de metal me enfurecesse em vez de procurar uma saída racional.

Expressar nossa raiva num objeto pode ter um resultado cômico por sua futilidade. Quando um objeto nos deixa na mão, às vezes batemos nele ou o chutamos, talvez machucando a nós mesmos. Mas problemas mais graves surgem quando a fonte da nossa raiva é uma pessoa e não um objeto.

Um objeto não pode revidar a um ataque, mas uma pessoa pode atirar de volta se tivermos a audácia de sugerir que ela nos deixou na mão ou que ela poderia ter feito melhor. Como retribuição, ela pode retaliar escalonando o nível de hostilidade. Esse tipo de troca se parece um pouco com isso:

A: "Você realmente estragou tudo desta vez."

B: "Eu estraguei tudo? Se você tivesse me dado a informação a tempo, isso não teria acontecido."

A: "Eu lhe dar a informação? Seu idiota, essa era a sua responsabilidade."

B: "Nunca é sua culpa. Você sempre passa a responsabilidade adiante e se esconde no seu mundinho."

A: "Você é um idiota irrecuperável. Eu não quero falar com você nunca mais."

Observe que o que começou com a crítica a uma ação específica terminou com cada uma das pessoas excluindo a outra, pelo menos no que diz respeito a fazer parte dos seus esforços futuros. Em vez de eliminar a troca de raiva, a conversa deixará os combatentes insatisfeitos. Embora nenhuma das duas pessoas tenha condições de admitir, o que realmente

aconteceu foi que os dois perderam. Eles não só terminaram um relacionamento, pelo menos temporariamente, como também construíram um obstáculo à sua restauração.

Um dia, quando eu estava colocando gasolina no carro, uma mulher com uma criança pequena saiu da loja de conveniência do posto. O menino estava chorando, e ela berrando: "Não importa o que você faça, eu vou entrar neste carro e vou embora para casa." Achei que ele estivesse gritando porque queria um sorvete ou uma bala e ela não queria comprar para ele. O menino, ainda chorando, entrou no banco de trás obedientemente e colocou o cinto de segurança. A mulher deu partida no carro e se virou para ele, ainda resmungando. O carro andou para a frente e bateu num poste.

"Olha o que você me fez fazer!", ela gritou.

Em nome da raiva, essa mulher cometeu diversos erros autodestrutivos. Dirigiu para a frente olhando para trás; nem preciso dizer que isso é uma idiotice. Culpou outra pessoa pelo seu próprio erro. Se não reconhecemos nosso papel em nosso contratempo, ficamos incapazes de mudar a conduta que o provocou, o que praticamente garante que ele vai acontecer de novo. Além disso, ela desconsiderou o efeito que sua raiva poderia ter sobre o filho, variando desde a destruição da sua felicidade e autoestima até o mau exemplo de como lidar com as frustrações da vida.

Um ditado me vem à mente: a raiva é tão boa para resolver problemas quanto um ventilador para empilhar papéis.

A física da raiva

Quando estudei física na faculdade, o conceito de reação em cadeia era demonstrado usando-se uma caixa fechada, com

uma das paredes feitas de vidro. No fundo da caixa, havia ratoeiras armadas e prontas para disparar. Em vez do habitual pedaço de queijo, havia duas bolas de gude em cada ratoeira. Quando a primeira ratoeira disparava, as duas bolas de gude batiam em duas outras ratoeiras, que lançavam quatro bolas de gude que disparavam mais oito, e assim por diante. Em muito pouco tempo, a caixa estava cheia de bolas de gude voadoras. Um princípio da física rege a reação em cadeia das bolas de gude. É um princípio igualmente confiável que a expressão da raiva dispara uma reação em cadeia.

A situação mais comum é que expressar raiva contra outra pessoa desperte sentimentos parecidos em retribuição. Reter a raiva é desconfortável ou doloroso e a pessoa em quem ela é descontada pode acabar retaliando contra seu atacante. Se isso não for possível, ela pode descarregar sua raiva em outra pessoa, mesmo que ela não tenha nada a ver com o incidente.

Uma variação comum acontece quando você não pode devolver sua raiva para a fonte porque a pessoa é seu chefe, ou seu companheiro, ou, como nos incidentes de trânsito, ela não está na sua frente. A raiva resultante armazenada acaba sendo descontada em quem nos sentimos à vontade para humilhar.

Esse tipo de desabafo não proporciona satisfação porque você não se confrontou com a pessoa que, inicialmente, lhe provocou a raiva. O resultado é uma reação em cadeia. A cadeia pode começar quando A, o chefe, expressa a sua raiva de B. B, que não pode retaliar, retém a energia da raiva e começa a procurar um lugar para liberá-la. B pode descarregar sua raiva nos seus subordinados, C e D. Eles não podem retribuir, então vão para casa e descontam nos seus entes queridos, seus filhos, ou no cachorro. Só que o cachorro, de natureza budis-

ta, não leva o processo adiante. Então uma pessoa zangada vira duas, e duas viram quatro, e assim sucessivamente.

Na família da minha mulher, eles usam a expressão "ser o terceiro urso" para descrever a situação em que você é involuntariamente envolvido no drama alheio. Dois ursos estão num depósito de lixo; o urso número 1 está a mil, se fartando de delícias, quando o segundo urso aparece, exigindo uma parte das guloseimas. O urso número 1 vira-se para atacar o urso número 2, que bate em retirada. Na saída, o urso número 2 passa por um terceiro urso que está tranquilo, na sua, e senta a mão na sua cabeça. Portanto, quando a raiva atravessa o caminho de alguém sem motivo aparente, meus sogros dizem: "Você foi o terceiro urso."

Quando há interseção de ondas de raivas de fontes diferentes, é provável que elas sejam amplificadas. O resultado é uma sociedade raivosa. Não é difícil imaginar a energia da raiva que nós movimentamos fazendo uma volta de 360 graus e voltando para nós.

O Buda disse:

Não fale ríspidamente com ninguém,

Pois aqueles com quem falamos podem retrucar.

De fato, a fala raivosa machuca,

E a retribuição pode surpreender você.

Como a raiva espirra nos outros

E as pessoas que não fazem parte do intercâmbio de raiva? Alguém que acaba de ter um acesso de raiva e dirige um carro é um risco para o resto da população. Além disso, em geral, as pessoas não gostam daqueles que estão zangados.

Advogados com experiência em julgamentos advertem suas testemunhas para que elas nunca fiquem zangadas na tribuna, pois correriam o risco de alienar o júri. Se alguém é famoso por seu mau humor ou por ser zangado, outras pessoas tentarão evitar contato com ela. A raiva crônica mantém as pessoas distantes e pode até nos isolar dos outros. Eles podem ser nossos companheiros, filhos, ou velhos amigos, e nenhum deles compreende por que você está com raiva deles. Todo mundo sabe que as pessoas preferem não lidar com uma pessoa zangada. No entanto, alguns continuam a se comportar como se esse truísmo se aplicasse a todo mundo menos a eles.

O chefe que fica enfurecido com cada erro cometido por um funcionário provavelmente vai ver a produtividade cair e a rotatividade de seus empregados aumentar. Afinal, quem quer receber ordens de uma pessoa cronicamente zangada? O marido que está sempre criticando a mulher acaba descobrindo que a relação continua baseada na alienação. Como alguém comentou numa oficina, "você pode estar fazendo sexo, mas não está sendo amado".

A energia raivosa que emitimos não vai embora mesmo que nós nem estejamos mais zangados. Na verdade, cada vez que a raiva é expressa ela cria vida própria. De certa forma, ela polui o meio ambiente. Despejamos produtos químicos num rio achando que eles vão se dissolver. Quando eles voltam para nos assombrar, alegamos que desconhecíamos seus efeitos. A raiva, assim como a poluição, se acumula e tem consequências tóxicas.

Em um episódio de *Star Trek*, um robô alienígena entra na nave e, por possuir uma força terrível, destrói tudo à sua frente. Ao ser atacado, ele fica ainda mais destrutivo. Mr. Spock conclui que ele estava se alimentando das energias negativas da

tripulação. Quando todos riram do robô, ele ficou cada vez mais fraco e pôde ser controlado. Essa é uma boa metáfora para o controle da raiva. É como o velho slogan de paz: imagine se eles oferecessem uma guerra e não fosse ninguém?

Quando estamos zangados, acreditamos que só podemos ajeitar as coisas se triunfamos sobre nosso oponente. Quando a raiva está dirigida para nós, estamos condicionados a tomar a raiva para nós. Assumimos que devemos ficar zangados porque alguém nos insultou. Mas isso não está escrito em nenhuma lei. Alcança-se maior felicidade e bem-estar trilhando outro caminho.

CAPÍTULO 5

Zangado, eu?!

RAIVA E CONSCIÊNCIA

Dois monges, Tanzan e Ekido, viajavam por uma estrada lamacentosa. Caía uma chuva pesada. Virando a esquina, encontraram uma linda moça de quimono de seda e obi, que não conseguia atravessar a rua. "Venha, menina", disse Tanzan, prontamente. Carregou-a no colo e atravessou a lama.

Durante duas horas Tanzan e Ekido continuaram caminhando em silêncio, como é o hábito dos monges fora do templo. Quando avistaram o templo, Ekido não conseguiu mais se conter: "Nós, monges, não chegamos perto de mulheres", disse a Tanzan. "Não acredito que você tenha tocado em uma mulher — não, você efetivamente a abraçou."

"Eu a coloquei no chão há duas horas", disse Tanzan, "você ainda a está carregando?"

Embora fosse treinado no Zen, o monge Ekido na parábola dos dois monges não estava ciente da raiva que carregava consigo. É possível estarmos profundamente e talvez até constantemente raivosos sem perceber ou reconhecer nossa condi-

ção, mesmo que esta seja mais do que óbvia para terceiros, como no caso do colega de Ekido, o monge Tanzan. Sempre é engraçado quando alguém fala para um colega verde de raiva “Bom, você não precisa ficar zangado” e ele responde gritando “Eu não estou zangado! Por que você acha que estou zangado?”.

Muitas forças conspiram para que a nossa raiva seja suprimida e até escondida de nós mesmos. Para muitas pessoas, os primeiros momentos de psicoterapia são pontuados pelo terapeuta dizendo: “Isso não te deixou zangado?” sob protestos do paciente, “Ah, não, eu não fiquei zangado”, até que finalmente a máscara cai.

Alguns de nós crescemos em famílias em que não era permitido expressar sentimentos raivosos. Outros podem não querer admitir sua raiva, porque intuem que ela é um erro e, portanto, têm vergonha de assumi-la. Pode ser que eles também tenham medo do que são capazes de fazer, ou de como os outros reagiriam, caso eles expressassem abertamente a sua raiva. Na expressão popularizada pelo dr. Phil, essas pessoas não querem “ser donas de sua raiva” ou assumir as necessidades que a fundamentam. Elas querem preservar a ilusão de que são pessoas totalmente altruístas, agindo com a melhor das motivações e que jamais cederiam a uma emoção tão primitiva.

O medo de ser dominado pela raiva é um dos fatores que inibem as pessoas de assumi-la. Mas o contrário é que é verdadeiro. É a raiva que não admitimos que, frequentemente, leva à afirmação: “Não sei o que me deu.” A negação não só destrói a possibilidade de administrar a raiva, mas também provavelmente impossibilita qualquer comunicação útil.

No entanto, a raiva vai emergir disfarçada, ou em formas indiretas de expressão. Considere as seguintes situações:

- Uma mulher que começa a sair com um médico conta para ele como foi maravilhosamente bem tratada por outros homens no passado. Mais tarde, quando ela menciona que quer fazer acupuntura para tratar de uma dor nas costas, ele diz: “Acupuntura nunca ajudou ninguém. Por que você não vai à igreja? Seria igualmente eficaz e muito mais barato.”
- Um homem que acaba de romper com a namorada de repente fica propenso a acidentes. Deixa uma frigideira de ferro cair no pé; em vez de acertar um prego, martela o próprio dedo e passa por cima de um canteiro de cimento quando está saindo de um estacionamento.
- Uma mulher que mudou de cidade marca um encontro com uma amiga, na sua cidade natal, para um sábado à noite, com um mês de antecedência. Quando chega à cidade, ela liga para perguntar à amiga se elas podem transferir o encontro para a sexta-feira. A amiga concorda. Na sexta de manhã, a visitante liga e pede para adiantarem o encontro em meia hora, agora para as 18 horas. A velha amiga do interior chega no novo horário, mas aí recebe uma ligação da outra dizendo que está atrasada. Quando a visitante chega, às 18h45, a amiga diz: “Nosso encontro estava marcado para as 18”, a mulher explode e diz: “Se você vai ficar zangada, esquece!” e se levanta para sair.
- Um homem se orgulha do seu bom gosto e discernimento, criticando todas as experiências que tem. O li-

vro não era bom; o filme poderia ter sido melhor; o restaurante é caro demais; a nova namorada do amigo não é tão bonita.

Você se reconhece em alguma dessas situações? Todas elas são expressões de raiva — conscientes ou inconscientes. O conhecido fenômeno chamado de “agressividade passiva”, em que os sentimentos negativos são expressos de formas passivas como teimosia, ineficiência intencional ou, como no exemplo anterior, atraso seguido de transferência de culpa para o outro, é um deles. A pessoa que se comporta assim pode desconhecer seus sentimentos hostis e o dano que esse comportamento pode provocar, tal como uma pessoa que fuma charutos perto de outras pessoas ou que pilota uma moto barulhenta. Algumas vezes, a raiva oculta pode irromper como na famosa piada sobre o chamado “ato falho”: “Minha intenção era dizer ‘Passe o sal, por favor’, mas acabei dizendo ‘Sua vaca, você arruinou a minha vida’.”

Às vezes, a raiva não assumida também emerge em atitudes nocivas, potencialmente destrutivas, contra si mesmo, como deixar alguma coisa cair, derramar a sopa ou tornar-se suscetível a acidentes. Depressão crônica também pode ser uma manifestação de raiva persistentemente voltada para dentro ou descarregada contra si mesmo.

Tem gente que vive cronicamente zangada, extravasando sua raiva através das formas de crítica socialmente aceitas — seu julgamento e gosto são melhores do que os dos outros — ou via cinismo. Em um casamento ou em uma amizade, críticas constantes quase sempre colocam uma nuvem negra sobre o relacionamento. Lançada contra uma criança, a crítica pode

minar seriamente sua autoestima e levar à apatia e à queda de rendimento ou ao ódio e à agressividade explícita. Para algumas pessoas, esse jeito crítico de ser é tão arraigado que constitui a essência da sua personalidade.

Embora seja muito mais fácil reconhecer esses padrões nos outros, tente reconhecer a raiva em si mesmo e nas formas indiretas que você usa para expressá-la. Ficar atento à raiva é essencial a qualquer mudança e, às vezes, o mero ato de observá-la permite que você abandone algumas de suas manifestações. Algumas pessoas que fazem dieta e mantêm um diário de alimentação frequentemente descobrem que o simples ato de anotar o que estão comendo durante o dia faz com que emagreçam. Há um exercício proposto pelo SmokEnders, uma organização que criou um método para quem quer parar de fumar, que consiste em enrolar o maço de cigarros em um pedaço de papel e anotar a hora e o que você está sentindo sempre que pegar um cigarro. Esse exercício pode contribuir muito para reduzir o hábito de fumar. Sendo assim, o primeiro passo é assumir a sua raiva. Contanto que você não aja sobre ela, ninguém vai ficar anotando o que você está pensando, não importa quantas vezes ao dia você admitir para si mesmo que está com raiva.

♦ ASSUMA A PRÓPRIA RAIVA

Vamos lá. Pense nas últimas 24 horas. Houve momentos em que você ficou zangado ou irritado, ofendido ou impaciente? Não analise, julgue ou avalie se o sentimento foi adequado ou justificado. Use poucas palavras para anotar a essência do que aconteceu: “Mulher falando no celular e dirigindo erráticamente”, “Kate comendo mais do que a sua porção da casqui-

nha de siri”, “Steve largando sua tralha na entrada da garagem”. Anote a seguir tudo o que vier a sua mente.



Identificando quando você está com raiva

No capítulo 3, aprendemos que a causa da raiva é uma demanda frustrada. Parar e se perguntar “Qual é a minha demanda neste momento?” pode ser a chave para reconhecer a sua raiva. Às vezes, reprimimos a raiva e não a reconhecemos. No entanto, sentimos que algo não está bem. Talvez experimentemos a sensação de que não estamos reagindo da forma correta. Por exemplo, podemos ignorar um deslizamento cometido pelo proprietário do apartamento em que moramos, que resultou no cancelamento da energia elétrica, dizendo simplesmente que “todo mundo comete erros”. Se realmente pensássemos assim, ótimo. No entanto, pode ser que tenhamos passado a perceber um aumento na nossa pressão arterial sempre que pensamos no ocorrido. Pode ser um sintoma de uma raiva que não havíamos reconhecido e com a qual precisamos lidar.

No nosso inconsciente, pode ser que estejamos pensando outra coisa: “Por que sempre tenho que bancar o bonzinho?” ou “Por que sempre me dou mal?”. Nesse tipo de situação, revisar o incidente e refletir se existe uma demanda frustrada pode fazer a causa e a existência da raiva entrarem para a mente consciente. Só então é que você pode começar a processar a sua raiva.

Às vezes, além de nos sentirmos desconfortáveis, experimentamos manifestações físicas da raiva — punhos cerrados, pressão alta, pulsação rápida, uma descarga de adrenalina, dentes trincados ou músculos tensos. Precisamos sintonizar essas sensações físicas e dar-lhes a devida importância. Entretanto, nossa maneira mais básica e universal de expressar a raiva é verbal. Abuso e agressão verbais podem ser tão perigosamente provocativos como um tapa ou um soco. Isso também pode incluir xingamentos e obscenidades que pontuam as trocas de agressividade, bem como expressões racistas e outras variedades de xingamento. Estereotipar — “todos os advogados são gananciosos”, “todos os muçulmanos são terroristas” — revela raiva de um grupo ou de um de seus membros.

Sarcasmo sempre indica raiva — “Eu sabia que você faria isso” ou “É isso que você considera um trabalho bem-feito?”. Escárnio e ridículo podem ser expressados diretamente em palavras ou mais frequentemente na entonação. “Nossa, que vestido lindo!” pode ser tanto um elogio quanto um insulto, dependendo da ênfase.

O humor também é uma forma indireta de expressar hostilidade, se não raiva, como vemos nas infinitas piadas de loura, de português ou outros grupos étnicos, ou sobre o sexo oposto.

“Se um homem está falando na floresta e não tem nenhuma mulher ouvindo, ele ainda está errado?”

Ou essa, do outro lado da guerra dos sexos:

“Por que os judeus vagaram no deserto durante quarenta anos?”

“Porque os homens já não paravam para pedir informação naquela época.”

Mesmo o silêncio ou a interrupção na comunicação podem expressar uma raiva velada, como no conhecido jogo de “dar um gelo” em alguém.

♦ COMO VOCÊ EXPRESSA A RAIVA?

Agora que vimos alguns dos disfarces mais sutis da raiva, você pode refletir sobre a sua maneira habitual de expressá-la, mesmo não estando completamente ciente de suas ações. Você tende a repetir algumas frases? Gestos? Alguma zombaria ou alfinetada habitual?

Talvez agora você tenha alguns itens a acrescentar ao seu caderno. Aproveite este momento para anotá-los.



Variedades de raiva

Enquanto no Ocidente a raiva é considerada um pecado (embora possa ser empregada por um Deus irado), na filosofia oriental é considerada um vício, um dos Três Venenos (junto com ganância e ilusão) que causam sofrimento. Em seus ensinamentos, Buda descreveu a raiva como tendo “uma crista dourada e uma raiz venenosa”. Embora sua qualidade viciante faça com que ela pareça atraente, é uma faca de dois gumes, que fere não só a pessoa que é seu alvo, mas também, por dentro, aquela que a empunha.

Antigos professores budistas reconhecem uma gama de atitudes — irritação, aborrecimento, desaprovação, impaciência, dividir o mundo entre amigo e adversário, o forte apego às opiniões e pontos de vista, preferências e aversões — como parte do vício da raiva, porque elas conduzem à fúria e a qualquer momento podem eclodir. “Vocês podem estar engajados na paz, em

causas ambientais”, diz a freira budista americana Pema Chödrön, “mas podem marchar pela paz golpeando uns aos outros com suas preferências e aversões”. Há uma palavra tibetana, *shenpa*, que se refere ao ônus, à qualidade viciante que está por trás das nossas escolhas e rejeições. Uma pessoa que não concorda com você é uma “pedra no sapato”. “Não importa o quanto estamos certos”, diz Chödrön, “ainda assim estamos reforçando um padrão de agressividade”. Paramos de ver o outro como uma pessoa e, ao contrário, passamos a vê-lo como um estorvo ou um adversário. “É apenas uma opinião contra outra opinião, mas essa é a base de sustentação da guerra, da crueldade.”

Tornando-se consciente

A raiva é uma obstrução que nos impede de tirar vantagem de toda a fonte de riqueza e felicidade de vida à nossa frente. Maior consciência — simplesmente identificar nossos padrões habituais, sem julgamento — pode diminuir a quantidade de raiva em nossas vidas, o que, aos poucos, nos libera para perceber, sem paixão, o que está acontecendo conosco e prepara o terreno para a mudança.

Como vimos anteriormente, a verdadeira essência do budismo é a consciência de estarmos vivos e atentos ao presente. Em geral, quando estamos “pensando”, estamos pensando sobre o que aconteceu no passado, ou sobre o que poderá acontecer no futuro, em vez de nos atermos a vivenciar o que está ocorrendo agora. Manipulamos conceitos abstratos, planejando nossa lista de afazeres, ou calculando a forma de alcançar nossa próxima meta.

Dirigindo numa estrada, provavelmente todos nós já tivemos a experiência de perder a entrada para pegar um retorno e só nos darmos conta muitos quilômetros depois. Pro-

curamos, em vão, pelos nossos olhos escuros, apenas para encontrá-los plantados no alto das nossas cabeças. Não estamos plenamente presentes de mente e corpo.

Certa noite recebemos alguns amigos para jantar e eles nos regalarão com histórias sobre sua viagem recente a Nova York e sobre como a cidade estava absurdamente cara. O marido contou sobre uma refeição para seis, num restaurante badalado, que custou 1.400 dólares. Minha filha engasgou e perguntou: "Meu Deus, o que vocês comeram?" O marido fez uma pausa e disse: "Não me lembro." Aparentemente, ele ficou tão preso calculando o valor da conta que nem apreciou a comida que estava lhe custando tão caro.

Numa experiência clássica, pediu-se que alguns adultos assistissem a um vídeo em que várias pessoas jogavam bola e que contassem os passes feitos por uma ou outra pessoa. No meio do vídeo, uma pessoa fantasiada de gorila caminhava calmamente entre o grupo de jogadores. Um número surpreendente de pessoas, para seu próprio espanto, estava tão concentrado na sua tarefa que nem percebeu a aparição inesperada do gorila.

Comentando sobre a inteligência dos bebês, Alison Gopnik, professor de psicologia na Universidade da Califórnia, em Berkeley, explicou que os adultos ficaram cegos para o gorila pelo fato de, ao crescermos e nos desenvolvermos, aprendermos a nos voltar para nossos objetivos, focando somente na observação do que é mais útil para nós. Por outro lado, os bebês são fascinados pelos eventos mais inesperados; eles são atraídos por qualquer coisa nova ou incomum através da qual possam aprender algo. "Bebês exploram, adultos se aproveitam", resume Gopnik.

Em termos budistas, os adultos perdem o que Shunryu Suzuki chama de "mente original". No livro *Mente zen, mente de principiante*, ele escreve: "Nossa 'mente original' abarca tudo

dentro de si. Ela é sempre rica e suficiente em si mesma. Você não deve perder seu estado mental autossuficiente. Isso não significa propor uma mente fechada, mas uma mente vazia e alerta. Se sua mente está vazia, ela está sempre pronta para qualquer coisa; está aberta a qualquer coisa... Na mente do principiante há muitas possibilidades; na do especialista, há poucas."

Quando perdemos a "mente original" e nossos cérebros se enchem de categorias, classificações, preconceitos e respostas condicionadas, dificilmente teremos reações espontâneas a acontecimentos ou nas nossas interações com o outro. Ficamos zangados automaticamente sem realmente perceber o que está acontecendo conosco e, portanto, tornamo-nos incapazes de aprender algo novo ou de reagir com entusiasmo ao momento presente.

♦ DE OLHO NO RELÓGIO

Você usa relógio? Comece cobrindo seu relógio de pulso com a mão, e então responda às seguintes questões:

Como é a aparência do seu relógio? Tem algum texto impresso ou inscrito nele? Os números são romanos, árabes, ou há apenas traços no lugar dos números? Ele tem um mostrador separado para os minutos?

Olhe para o seu relógio. Com que precisão você se lembrou dele?

Agora cubra seu relógio novamente.

Que horas são?

Apesar do fato de a maioria das pessoas ter olhado para seus relógios milhares de vezes, muito poucas passam neste teste. Elas não vão muito bem na descrição do seu instrumento de ver as horas, e quase ninguém percebeu que horas eram. Esse é um pequeno exemplo comum da nossa falta de consciência geral.

Em um ensaio chamado "For the Time Being" (Por enquanto), Zoketsu Norman Fischer, poeta e ex-abade do San Francisco Zen Center, escreve: "A maioria de nós não sabe como é a sensação real de estar vivo. Conhecemos nossos problemas, nossos desejos, nossas metas e conquistas, mas não sabemos muito sobre nossas vidas. Normalmente, é necessário um grande acontecimento, o equivalente a um nascimento ou uma morte, para acordar nosso senso de viver o momento que nos é dado — esse momento que é apenas por enquanto, porque ele passa assim como chega." Ele conclui: "Viver de verdade é aceitar que você vive 'por enquanto' e entrar plenamente nesse momento do tempo. Isso é que é viver, não construir uma identidade ou um conjunto de conquistas ou relacionamentos, apesar de fazermos isso, também. Mas primordialmente, fundamentalmente, viver é abraçar cada momento como se ele fosse o primeiro, o último e todos os momentos da vida."

Ficar zangado bloqueia a consciência, assim como obstrui o pensamento racional. Isso acontece porque o processo de ficar menos zangado e mais consciente é uma via de mão dupla. Reduzir a raiva cria um ciclo de autofortalecimento: à medida que ficamos menos zangados, ficamos mais conscientes do que está acontecendo, em vez de julgar o que está ocorrendo. À medida que ficamos mais conscientes, ficamos menos zangados.

Sentimos raiva quando as mesmas coisas ruins acontecem repetidamente. Chegamos a imaginar que o mundo está conspirando contra nós. Não conseguimos manter um relacionamento, um emprego, nem fidelizar clientes. Quando vivenciamos essas perdas pela primeira vez, damos um sorriso amarelo e suportamos. Mas quando sofremos derrotas sucessivas, ficamos com raiva da vida. Embora coisas ruins de fato aconteçam a boas pessoas e, às vezes, o sucesso só seja alcançado quando

perseveramos por muitas derrotas, a razão pela qual falhamos repetidamente pode ser porque seguimos as mesmas regras ou repetimos os mesmos hábitos, sem estar cientes de nossas ações. Como disse Albert Einstein, "loucura é fazer a mesma coisa repetidamente e esperar resultados diferentes".

Por outro lado, se aumentarmos nossa consciência sobre nossos padrões habituais, abrimos a possibilidade de mudança. Quando era mais jovem, eu vivia fazendo retiros espirituais nos fins de semana. Saía de alguns deles com um barato que durava pouco. No entanto, eu não me modificava essencialmente e logo estava de volta ao padrão. Permanecia o mesmo controlador hostil, tendo a raiva como minha diretriz principal. O que finalmente percebi foi que, num grupo de estranhos, eu abria mão de muitos dos meus comportamentos habituais. Mas quando voltava para o mundo "real" e os estresses habituais do meu ambiente, meus hábitos, que eu acreditava serem benéficos, se reafirmavam, e com eles os mesmos velhos problemas.

No budismo, uma das práticas principais para desfazer nosso condicionamento pelo aumento da nossa consciência, ou o que é chamado de "plena consciência correta", é a prática de longos períodos de meditação sentada ou *zazen*.

O monge budista americano Bikkhu Bodhi explica o processo assim:

"A mente é deliberadamente mantida num nível de *atenção vazia*, uma observação destacada do que está acontecendo conosco e em volta de nós, no momento presente. Na prática da 'plena consciência correta', a mente é treinada para permanecer no presente, aberta, quieta e alerta, contemplando o acontecimento presente. Todos os julgamentos e interpretações têm que ser suspensos, ou, se eles acontecerem, apenas registrados e abandonados."

Se você gostaria de experimentar a meditação, veja abaixo instruções simples para começar.

COMEÇANDO A MEDITAR

Sente tranquilamente numa almofada no chão, ou numa cadeira, de forma a ficar confortável. Tente alinhar seu corpo para suas costas ficarem retas, com as vértebras arrumadas umas sobre as outras, e a cabeça perfeitamente equilibrada no tronco. Isso vai ajudar você a permanecer parado, sem se mexer.

Focalize na sua respiração quando ela entra por suas narinas, enche seus pulmões e sai novamente. Não a controle de jeito nenhum, simplesmente observe-a. Você pode notar, por exemplo, que o ar entra frio e sai morno.

Conte cada expiração até chegar a dez. Então comece novamente. Se você se pegar contando além de dez, apenas perceba-o e volte ao um. Se pensamentos surgirem na sua mente, apenas observe-os como se eles fossem nuvens fofas cruzando um céu azul e deixe-os passar.

Se você consegue prestar atenção à sua respiração sem se pegar tentando resolver um problema e sem planejar a agenda, você experimentou a meditação. Pode ser que, enquanto está sentado, se dê conta de sentimentos que foram reprimidos ou ignorados durante o dia. Você pode até perceber que está zangado com alguém, ou que passou o dia ranhetando, chateado, reclamando, porque alguma coisa está lhe aborrecendo. Pode surgir um pensamento sobre o que está errado. Por ora, você deixa o pensamento passar, para ser examinado mais tarde quando você se levantar da almofada. Isso é meditação.

Mesmo sem a almofada, você pode aplicar esse princípio básico no seu dia a dia. Shunryu Suzuki escreve: "Simplemen-

te ver, e estar pronto para ver as coisas com nossa mente plena, é a prática do *zazen*." "Ver", neste sentido, não é apenas ver. Inclui escutar, sentir cheiros, tocar — o uso de todas as nossas faculdades — na apreensão direta da nossa experiência. É nesse estado de consciência que podemos experimentar o mundo como ele realmente é, em oposição ao que achamos que ele é.

A plena consciência está conectada ao coração, com calor, com bondade, diz Layla Smith, uma sacerdotice zen em Larkspur, Califórnia:

"Como é a sensação no corpo, no coração? Nós não tentamos mudar os sentimentos. A plena consciência não é um objetivo, e sim uma compreensão clara do que está presente. No entanto, há frutos — somente por perceber nossos diversos estados surgirão naturalmente algum desapego e uma calma maior, um aterramento no presente, uma apreciação do presente."

Como seres humanos com poder de escolha, temos a habilidade de abandonar nossas posturas habituais. Nós não precisamos nos forçar a isso. Simplesmente prestar atenção, sem julgamentos, quando estamos zangados — parando para observar quando fizemos um comentário hostil, falamos mal de alguém, ou quando fizemos um ente querido infeliz por chegar tarde mais uma vez —, pode ser uma forma de começar a desfazer nossos comportamentos de autoboicote. Uma consciência maior pode reduzir a quantidade de raiva nas nossas vidas, o que aos poucos nos liberta para percebermos, sem paixão, o que está acontecendo conosco e ativa a possibilidade de mudança. A consciência por si só pode começar a extinguir um pouco da raiva.

CAPÍTULO 6

Orgulho, honra e outros gatilhos

NOSSOS PONTOS FRACOS

O mestre zen Hakuin era admirado por viver uma vida pura. O vilarejo honrava-o com comida e doações. Um dia, os pais de uma linda menina descobriram que ela estava grávida. Ela se negou, com teimosia, a revelar o nome do pai da criança. Depois de uma pressão contínua, ela entregou Hakuin. Quando os pais o confrontaram com a acusação, tudo o que ele disse foi: "É mesmo?"

Os pais disseram: "Se você não negar, vamos ter que acreditar nisso."

Hakuin retrucou: "É mesmo?"

Em pouco tempo, ele havia perdido a sua reputação. Quando o bebê nasceu, foi entregue a ele para que cuidasse da criança. Para ganhar a sua sobrevivência e a da criança, ele trabalhava limpando campos de arroz. Depois de um ano, a mocinha não aguentou mais e confessou quem era o pai verdadeiro. Os pais correram até Hakuin e imploraram pelo seu perdão, dizendo: "Sabemos que você não é o pai."

Hakuin retrucou: "É mesmo?"



Você vê uma pessoa no acostamento, trocando pneu e passando um aperto. Você diz: "Precisa de ajuda?" O trocador de pneu, todo atrapalhado, vira-se e amaldiçoa você com algo como: "Vai tomar conta da sua vida!"

O que aconteceu? Você apertou um gatilho. Você entrou no drama pessoal que estava acontecendo na mente do trocador de pneu. Talvez o pai dele sempre tenha lhe falado que ele era imprestável e que não conseguia abrir caminho nem para sair de uma sacola de papel. Sua oferta para ajudar é interpretada como um insulto, vindo de alguma experiência dolorosa do seu passado.

Estamos todos familiarizados com a expressão "apertar o gatilho", e todos temos gatilhos. A expressão se refere a uma resposta automática, não mediada por qualquer processo de pensamento, pronta a eclodir no momento em que uma das demandas que fazemos ao mundo é violada. Apertar nosso gatilho produz uma resposta fixa, maquinal, como se fôssemos robôs. Quem entende de informática poderia chamá-la de "macro". Nossos gatilhos foram programados em épocas e lugares diferentes e sob condições variadas. Mas nossas reações são previsivelmente raivosas e quase sempre perniciosas.

"Todos nós temos 'gatilhos' — áreas em que somos sensíveis", escreve Thubten Chödrön em *Trabalhe sua Raiva*. "Quando nossos gatilhos são apertados, perdemos as estribейras, culpando o outro por nos chatear. Mas ficar chateado é um processo que depende de estímulo. Oferecemos os gatilhos e a outra pessoa os aperta. Se não os tivéssemos, os outros não conseguiriam apertá-los."

A noção de “apertar meus gatilhos” também implica o apertador. Pessoas que nos conhecem bem, ou aquelas que são esper-tas o suficiente para intuir nossas suscetibilidades, podem querer nos manipular fazendo exatamente aquele comentário ou agindo daquela maneira precisa que elas sabem que trazem à tona nossa fúria e nosso desconforto. Isso nos deixa vulneráveis e dá aos outros o poder de trazer a infelicidade para as nossas vidas.

Podemos achar que somos inocentes nesta situação, mas, na visão budista, somos responsáveis pelos nossos gatilhos. “Enquanto tivermos gatilhos, alguém os apertará”, diz Chödrön, “especialmente porque eles são grandes, vermelhos e flamejantes... Embora muitas vezes as pessoas não tenham a intenção de nos fazer mal, nossos gatilhos são apertados somente por serem tão sensíveis”. John Daido Looi, o falecido abade do Zen Mountain Monastery, em Nova York, escreve: “Uma das coisas que você percebe quando vê a natureza do ser é que o que você faz e o que acontece consigo é a mesma coisa. Perceber que você não existe separadamente de todas as outras coisas faz com que se dê conta da responsabilidade: você é responsável por tudo o que vivencia. Assim não se consegue mais dizer: ‘Ele me enfureceu.’ Como ele poderia ter lhe enfurecido? Só você pode se enfurecer.”

Embora algumas coisas — como mentir ou trapacear, ou cometer um ato de traição — possam ser motivos legítimos para se sentir ofendido, estamos falando sobre as reações mais desproporcionais ou irracionais que estão enraizadas em nosso apego aos nossos preconceitos e à nossa história passada ou, no sentido budista, nos “nossos apegos”. Podemos ser apegados à independência, como o homem trocando o pneu. Ou, se sempre ficamos zangados quando somos criticados, podemos ser apegados à aprovação.

A história que abre este capítulo ilustra como é a vida sem gatilhos. Como a maioria das parábolas zen, ela assume uma postura radical para mostrar seu ponto de vista. A primeira lição é que Hakuin não estava apegado à sua reputação a ponto de se preocupar com o que as outras pessoas pensavam dele. (Sem gatilho.) O fato de eles terem mudado de opinião não mudou a autoestima dele. Ele estava disposto a aceitar aquilo que a vida lhe apresentasse e a experimentar a vida. Talvez ele gostasse de ser pai.

A segunda lição é que o que as outras pessoas pensam de você é irrelevante se você está seguro de quem é. Hakuin não ficou mais impressionado com o pedido de desculpas do que com a falsa acusação. A maioria das pessoas que leem essa parábola pela primeira vez ficam confusas com o fato de Hakuin não se defender. Elas não conseguem conceber a passividade diante de uma falsa acusação. Por trás desse espanto estão nossas definições habituais de orgulho e honra e nossa insegurança a respeito deles.

Para remover das nossas vidas essas fontes de raiva desnecessárias, temos que reconhecer nossos próprios gatilhos. Um painel típico de gatilhos pode envolver as seguintes questões:

Honra Independência Aprovação Ciúmes Orgulho Respeito

Quais são os seus gatilhos? Quais são as coisas que sempre lhe dão nos nervos? Identificar nossos gatilhos, e as demandas que os permeiam, pode ser um grande passo para a sua desativação. Pare um momento para tomar consciência de situações da sua vida que automaticamente engatilham raiva.

Você pode começar com: “Eu não suporto quando...” ou “Eu fico realmente chateado quando...”

Veja algumas possibilidades:

- Odeio ser criticado. (*aprovação*)
- Odeio quando alguém pensa que é melhor do que eu. (*orgulho*)
- Odeio quando alguém quer mandar em mim e me dizer o que fazer. (*independência*)
- Não suporto quando alguém é respondão e quer discutir comigo. (*respeito*)
- Não gosto quando um amigo não confia em mim. (*honra*)
- Fico maluco quando minha namorada conversa com outros caras. (*ciúmes*)

♦ QUAIS SÃO OS SEUS GATILHOS?

Lembre-se da diferença entre uma reclamação, que coloca o ônus na outra pessoa, e de um "gatilho", que revela uma sensibilidade especial e requer uma análise mais profunda. Relacione a seguir o máximo de gatilhos que você for capaz de lembrar.



Os nomes que damos aos nossos gatilhos, algumas vezes, são versões distorcidas do seu significado original. O desejo de honra ou de evitar críticas pode ter valor. Mas a palavra "honra" como descrição de um traço desejável de personalidade é tão frequentemente mal empregada que raramente mantém seu significado puro. Quase invariavelmente, quando alguém acha que sua honra foi violada, a reação é destrutiva. As mortes por "defesa da honra" em algumas sociedades, por exemplo, têm mais a ver com a manutenção do poder do papel masculino, do controle e da superioridade do que com honestidade e integridade. Em tais sociedades, uma mulher que foi estuprada pode ser colocada no ostracismo e alijada da família porque sua "honra" foi violada.

Mas tais reações não estão restritas a outras culturas. Na nossa sociedade, defender a "honra" levou ao homicídio. Em um artigo sobre crime juvenil em Nova York, perguntaram a um rapaz o porquê de ele ter atirado em uma pessoa. Sua resposta foi: "Ele humilhou minha namorada. O que mais eu poderia fazer?"

Nosso gatilho de orgulho pode ser puxado quando somos apegados demais às opiniões dos outros, o que pode ser irrelevante para o nosso valor intrínseco. O budismo diz que é tolice ouvir opiniões alheias, que podem flutuar diariamente ou de momento a momento, como sérias avaliações de nós mesmos. Como na famosa fala de Sua Santidade o Dalai Lama sobre si mesmo: "Um dia Prêmio Nobel, no outro um monte de merda."

Possessividade, ao contrário de orgulho e honra, é um problema sob todos os pontos de vista. Quando o ciúme existe num relacionamento amoroso, é mais provável que seja uma medida do quanto você é inseguro do que do quanto você ama a outra pessoa, e a raiva não é a reação adequada.

Em geral, nossos gatilhos foram programados em algum momento do passado remoto. As condições sob as quais essas sensibilidades específicas surgiram podem não ser mais relevantes, e nossas reações determinadas muito menos. Não somos mais a pessoa insegura, indefesa que fomos um dia, e hoje temos meios mais eficazes de lidar com as coisas que nos chateiam do que de nos enredar numa expressão impotente de raiva.

Nossas respostas automáticas — especialmente a algo percebido como crítica — podem nos impedir de aprender coisas úteis sobre nós mesmos. Mesmo se a crítica proceder, nossa reação raivosa não nos deixa ouvi-la. Muitas vezes me diverti com variações do seguinte diálogo:

1ª Pessoa: “Nossa, eu fui burro de fazer aquilo.”

2ª Pessoa: “Foi mesmo.”

1ª Pessoa: (Agora zangado.) “Você está me chamando de burro?”

Se a raiva é provocada quando um dos nossos gatilhos é apertado, precisamos querer olhar construtivamente para o que a provocou. As críticas são frequentemente malquistas por vários motivos, mas se partimos para a defensiva imediatamente, não conseguimos distinguir entre uma crítica válida, proveitosa ou injusta. Se você tem um gatilho de insegurança que é apertado quando é criticado, tente dominar a tempestade interna automática que eclode: “Quem é ela para me criticar?” “Ele acha que sabe mais do que eu.” “Se eu não reagir vigorosamente, ela vai achar que estou admitindo a minha culpa.” Essa reação provoca curtos-circuitos no processo de reconhecimento do valor da crítica e, conseqüentemente, da correção do problema subjacente.

Permitir que nossos gatilhos sejam apertados tira de nós a oportunidade de aprender a melhorar nossa relação com a pessoa que fez a crítica. Se, em vez de levantar seu escudo, você escutar e disser “Obrigado, vou refletir sobre o que você me falou”, pode haver uma oportunidade de melhorar a sua atuação, bem como de aprofundar seu relacionamento. Se uma pessoa se arrisca a lhe criticar — e possivelmente despertar sua ira —, pode ser porque ela gosta de você e valoriza seu relacionamento a esse ponto. Há sempre uma perspectiva implícita de que você é capaz de melhorar e vai se sair melhor da próxima vez.

Agora que você identificou seus gatilhos, já pode se dar conta da próxima vez que um deles for apertado, e pode fazer uma pausa antes da sua reação habitual. Reconhecer que você tem uma reação automática a crítica ou insulto pode abrir caminho para uma reação mais construtiva ou eficaz.

♦ DESATIVANDO NOSSOS GATILHOS

Dê uma olhada na lista que você fez dos seus gatilhos (página 87). Para cada item, pense na circunstância original geradora da sua sensibilidade à questão. Você ainda é aquela pessoa? Ainda precisa reagir agressivamente se alguém apertar aquele gatilho? Para que serviria a sua raiva? Que problemas ela lhe causaria? Será que a reação “É mesmo?” não lhe serviria melhor?

Raiva e ódio

Uma forma que as pessoas têm de lidar com as coisas que disparam sua raiva é demarcar o território proibido. Quando nos-

sas aversões se fixam, elas se transformam em ódios. O ódio é a raiva ossificada. Podemos declarar que odiamos um grupo específico de pessoas e, portanto, não interagimos com eles. Algumas pessoas são território proibido para nós. Esses podem ser preconceitos comuns contra pessoas que alguns consideram inferiores — gordos, judeus, negros, homossexuais.

O ódio é pernicioso e, quando o carregamos conosco, ele causa danos. Buda disse:

*O ódio traz grande infortúnio,
O ódio agita e danifica a mente.
Esse perigo assustador dentro de nós
A maioria não compreende.*

Nos últimos anos, testemunhamos nos Estados Unidos a expansão da raiva e do ódio em ambos os lados do espectro político. Mas, como um blogueiro comentou no *New York Times*: “Oito anos de blogs e cartuns liberais, cheios de ódio, sobre Bush melhoraram seu desempenho tanto quanto os blogs e cartuns conservadores, cheios de ódio, melhoraram o desempenho de Clinton.” Infelizmente, o ódio de um lado abastece o ódio do outro lado.

Na política, um comprometimento apaixonado com um ou outro conjunto de crenças pode até ter base racional. Mas em outros casos, a ideia de que alguém nos ofendeu pode ser simplesmente uma fantasia nossa. Podemos achar que nosso desejo legítimo por respeito está sendo violado quando projetamos nossa ideologia no mundo exterior através da “leitura de pensamento”. Uma feminista ferrenha pode sentir-se des-

respeitada quando um homem abre a porta do carro para ela ou espera que ela entre no elevador antes dele. Eu testemunhei uma mulher bater o pé, insistindo para que um homem mais velho entrasse antes dela. Quando ela saiu do elevador, ele virou-se para mim e disse: “Detesto quando as pessoas fazem essas coisas só porque sou velho.”

Quando sentimos ódio, podemos ficar cegos para as mudanças porque nosso preconceito está formado. Uma advogada representava um cliente que havia sido acionado por causa de um negócio fracassado. Quando apresentou a intimação, ele entregou a papelada para ela dizendo: “Já é bem ruim estar sendo acionado, mas a advogada do outro lado é mulher. Eu odeio mulheres advogadas.” Minha amiga pigarreou. Seu cliente, rapidamente, disse: “Com exceção das pessoas aqui presentes.”

Expressando nossos preconceitos, nós também nos excluímos da riqueza que nosso mundo tem a nos oferecer. Com sua política de antissemitismo, os alemães nazistas se negaram a usar os recursos de toda a sua população judaica. “Nossos cientistas alemães eram melhores do que os cientistas alemães deles” foi o resumo contundente do resultado da guerra, por um dos braços direitos de Churchill. Da mesma forma, a Inquisição Espanhola banuiu os muçulmanos, cujas contribuições científicas e culturais haviam criado a civilização mais avançada da Europa daquele momento. Em menor escala, limitamos nossas vidas e nossos recursos com cada ódio ossificado.

Do ponto de vista budista, quando recuamos do universo nos privamos do aproveitamento pleno da vida. Robert Thurman, um líder ocidental do budismo tibetano, usou o seguinte exemplo para explicar isso:

“Você entra num vagão de metrô. No meio do caminho antes da próxima estação ele para. De alguma forma você sabe que ele nunca mais vai sair de lá e você vai passar o resto da sua vida ali. Neste momento, você entende que é melhor ajudar o bêbado que está vomitando em si mesmo, consolar a pessoa que parece ter ficado louca, e conhecer o punk adolescente que mete medo em você.”

Ocasionalmente, a raiva pode se dissolver em humor ou até mesmo em afeição, mas, quando nos apoiamos no ódio, mudar de atitude é muito mais difícil. Entre os judeus mais velhos há um ditado: “Arranhe um não judeu e você encontrará um antissemita.” Baseados em séculos de dor, isso é uma constatação de que o antissemitismo é difundido mesmo quando não é declarado. Mas também pode ser uma recusa em reconhecer que mudanças profundas aconteceram na nossa sociedade. Portanto, o preconceito é recíproco e inibe diálogos subsequentes e relacionamentos evoluídos.

Apertando o gatilho alheio

Quando nos damos conta dos nossos próprios gatilhos, também ficamos mais atentos ao fato de que os outros também têm suscetibilidades que os fazem reagir irracionalmente. Em alguns casos, podemos fazer um comentário que consideramos inocente, mas que chateia alguém. Frequentemente percebemos isso dizendo: “Opa, acho que toquei numa ferida.” Mas em outras situações podemos não ser tão inocentes. Podemos ter uma vaga ideia de que o comentário é ofensivo, mas o fazemos de qualquer maneira, para expressar nossa própria chateação. Em outras vezes, apertamos o gatilho alheio deliberadamente como provocação explícita.

Perceber os gatilhos alheios e evitar apertá-los é uma forma de nos tornarmos mais compassivos. E tomando para nós a responsabilidade de reconhecer nossos próprios gatilhos e desarmando-os, reduzimos a quantidade de raiva circulando no mundo lá fora.

CAPÍTULO 7

Dar e receber

AJUSTANDO O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

*Generosidade, palavras bondosas,
Prestar um serviço aos outros,
E tratar todas as pessoas igualmente:
Esses elos de compaixão são para o mundo
O que as cavilhas são para a roda.*

— Buda

Pois é dando que se recebe.

— São Francisco de Assis

Dar e receber livre e graciosamente é uma forma de melhorar as nossas vidas e o mundo à nossa volta. A generosidade e a cortesia agem como lubrificantes sociais que reduzem o atrito da interação interpessoal. Quando as pessoas são bem-educadas no trânsito, cedendo a vez e agindo com cortesia, não só o trânsito flui melhor, mas também aqueles que estão recebendo

esses pequenos favores acham a vida mais fácil e mais feliz, uma atitude que eles provavelmente passarão adiante para outras pessoas que encontrarem ao longo do dia. Adotando o dar e receber como uma forma de vida, sem medo de ser explorado ou abusado, pode ajudar muito a nos liberarmos da raiva. Mesmo que esses agradados sejam pequenos — como sair do nosso caminho para elogiar alguém que está a serviço, ou ceder a vez numa pista engarrafada, ou expressar afeto ou gratidão em vez de presumir que alguém sabe o que sentimos —, o efeito é espalhar boa vontade, da mesma forma que um comportamento grosseiro e desrespeitoso espalha a raiva.

Infelizmente, muitos de nós nos vemos como o zagueiro solitário tocando a bola para o gol sob marcação cerrada do adversário. É possível que também suspeitemos de que, algumas vezes, as pessoas do nosso time que deveriam estar nos protegendo ou ajudando não estão totalmente imbuídas da tarefa. Como muitas das concepções que temos sobre as nossas vidas e as pessoas com quem interagimos, essa é provavelmente mais falsa que verdadeira. Mas ela pode dar vazão a uma raiva indefinida, crônica e ao sentimento de que não estamos recebendo o apoio e o respeito que merecemos ou a falta que nos cabe das coisas boas da vida.

Velhos hábitos podem nos fazer imaginar um mundo que nos é hostil. Certa vez estava fazendo uma trilha quando avistei um pequeno, porém lindo, canhão mais adiante. Eu queria explorá-lo, mas teria que passar por um portão, no qual vi que havia um aviso pendurado. Embora estivesse muito longe para ler o que estava escrito, presumi que o cartaz dizia “Entrada Proibida”. Mais tarde, quando voltei, vi que o que realmente estava escrito era: “Por favor, feche o portão ao entrar.” Da mesma forma, nossa falta de consciência pode converter uma pare-

de ou um buraco no chão em um obstáculo perigoso. Podemos estar propensos a ver uma mangueira de água no jardim não só como uma cobra, mas como uma cobra venenosa. Experiências do passado podem nos fazer reagir inadequadamente a novas circunstâncias. Se você parou para ajudar alguém na beira do caminho e foi rudemente rejeitado, significa que nunca mais deva ajudar alguém? A realidade é que quando olhamos o mundo de frente, sem a intervenção do nosso banco de experiências passadas, geralmente descobrimos que ele é mais solícito e amável do que esperávamos.

Uma das formas de excluirmos o amor e a ajuda é vivermos na ilusão de que existimos independente e separadamente uns dos outros. Em seu livro *A Luz Dentro da Escuridão*, John Tarrant conta a história de um amigo que estava navegando na baía de São Francisco quando sentiu uma dor súbita e aguda que o incapacitou gravemente. O que se sucedeu foi uma série de mãos amigas — os amigos que levaram o barco, a guarda costeira que o levou à terra firme, o motorista da ambulância e o médico que salvou a sua vida. Ele disse:

Eu sempre me fiei em mim mesmo. Tentei ajudar os outros, mas fiz as coisas sozinho e, de um jeito ou de outro, funcionou. Mas aqui eu não podia me fiar em mim mesmo. Cheguei até o fundo do mar e as pessoas estenderam a mão para me resgatar. De todos os acontecimentos envolvendo a minha doença, esse é o mais chocante. É isso que clama pela maior mudança na forma como vejo o mundo.

Alguns de nós podem ter tido experiências parecidas em viagens a países cujas línguas não falamos. Privados dos nossos

mecanismos habituais com os quais nos impomos, e forçados a depender dos outros, de repente descobrimos que o mundo nos aceita. Um casal canadense estava viajando de carro pelo deserto egípcio quando sua caminhonete atolou na areia. Antes que tivessem tempo para entrar em pânico, um grupo de aldeões apareceu do nada, trazendo uma bandeja com comida e bebida, para ajudar o casal a desatolar e seguir viagem. O Egito é um país tradicionalmente hospitaleiro, mas histórias parecidas, de vários cantos do mundo, são bem comuns.

“A ilusão fundamental dos seres humanos é a crença de que existimos separada e independentemente do resto do universo”, escreve Reb Anderson, o ex-abade do San Francisco Zen Center, em *Being Upright*. “Tem o universo inteiro, um homem pensa, mais alguma coisa — e essa coisa sou eu.” Mas a doutrina principal no budismo é que todas as coisas do universo estão profundamente interligadas e se criam mutuamente, portanto não têm uma existência inerente, independente. O Buda chamou a isso de *pratitya samutpada*, que pode ser traduzido como “conascimento dependente” ou “nascimento interdependente”. Nada no universo nasce ou existe independentemente; tudo está interligado numa rede incrivelmente complexa de causa e efeito.

Em nossa luta individual pelo sucesso pessoal, com frequência nos esquecemos de quantas pessoas nos ajudaram no caminho com uma palavra de encorajamento, uma ideia, ou uma sugestão cuja procedência esquecemos rapidamente e tomamos como nossa. A colaboração em filmes, frequentemente reconhecida em intermináveis agradecimentos na entrega de prêmios, existe em toda a nossa vida, talvez de maneiras menos óbvias. Não foi Você, o todo-poderoso, que com as suas próprias mãos e através de pura força de vontade e gênio indi-

vidual conquistou sua vitória sobre o mundo, mas a cooperação e a culminância de muitas forças e esforços.

O conceito científico do Efeito Borboleta na teoria do caos, de que a menor ação inicial pode reverberar por grandes distâncias de forma que o bater de asas de uma borboleta em Pequim pode afetar definitivamente o tempo em Nova York, capta parte da ideia budista de interdependência. Mas pense no Efeito Borboleta multiplicado um zilhão de vezes e afetando não apenas ações físicas, mas as interpessoais também. O budismo usa a metáfora da teia de Indra para expressar como tudo no universo influencia e reflete em tudo o mais, em um número infinito de concatenações. Na residência celestial do deus Indra, uma teia maravilhosa se estende infinitamente em todas as direções. Uma única joia reluzente pende de cada "olho" da teia, e na superfície facetada de cada joia está refletida cada joia da teia, cada uma delas também refletindo todas as outras.

A generosidade e a contabilização da bondade

Assim como experimentamos a raiva quando sentimos que nossas demandas não foram atendidas, nosso fracasso em atender às necessidades dos outros pode gerar raiva neles e levar a um ciclo de animosidades. Nossa recusa em atender a demandas irracionais é legítima e compreensível. Por exemplo, se alguém nos pede ajuda para fazer algo antiético temos não só o direito, como também a responsabilidade de negá-lo. No entanto, mesmo que um pedido seja razoável e que tenhamos a habilidade para atendê-lo, temos o direito de escolher não fazê-lo. Podemos decidir que nossa contabilidade está desequilibrada, que demos mais do que recebemos. "Estou sem-

pre fazendo coisas para ele, e ele nunca faz nada por mim." Ou podemos bancar o mártir com frases como: "Ninguém realmente valoriza o que eu faço." Fazer essa contabilização cria ressentimentos, o que é uma forma de alimentar a raiva crônica e de baixo nível.

Algumas pessoas habitualmente dizem não para qualquer sugestão ou pedido porque acham que estão sendo solicitadas para dar mais do que querem. Ou acreditam que, se disserem sim, descerão a ladeira escorregadia do fenômeno "você dá a mão, eles querem o braço". Outras podem temer que dizer sim implique uma perda de controle. Quando se aposentou de uma agência da Previdência Social de Nova York, uma mulher foi entrevistada pelo *New York Times*, que perguntou o que os trinta anos de serviço tinham lhe ensinado. Ela disse que aprendera a sempre dizer não para uma solicitação. O motivo era que, se ela dissesse não, mais tarde sempre poderia mudar para sim, mas que era muito difícil fazer o contrário. Essa tática, que pode ocasionalmente ter algum valor numa burocracia, se praticada no cotidiano provavelmente iria empobrecer nossos relacionamentos interpessoais e nos distanciar de vizinhos, amigos e parceiros de negócios dos quais dependemos.

Às vezes podemos hesitar em atender às necessidades de outras pessoas porque não sabemos como nossos esforços serão recebidos. Quando Doris, que pertencia a um grupo bem fechado de docentes num museu local, apareceu com um câncer terminal e lhe deram menos de um ano de vida, todo mundo queria fazer algo por ela. Mas quando o grupo conversou sobre como ajudá-la, todas as sugestões se transformaram em "sim, mas".

"Bom, poderíamos nos oferecer para ficar com ela."

"Sim, mas talvez ela não queira companhia."

"Poderíamos levar comida para ela."

"Sim, mas ela pode pensar que a vemos como uma inválida."

"Poderíamos mandar uma cesta de presente."

"Sim, mas pode ser que isso não seja o que ela realmente precisa."

Quando soube dessa conversa, Doris sentou e escreveu uma lista de coisas que as pessoas poderiam fazer para ela e mandou para vários de seus amigos docentes.

A lista circulou no grupo e cada pessoa se comprometeu com uma ou mais tarefas, alegremente. Doris havia despertado um vago senso de culpa e a frustração que eles sentiram por não saber o que fazer por ela. Todos sentiram que ela *lhes* deu um presente. E de fato deu. Ela expressou o que eles não tinham como saber, o que ela realmente precisava e desejava.

Outra razão para não atendermos às necessidades dos outros é por acreditarmos que, sendo generosos, podemos estar convidando as pessoas a tirar vantagem de nós. Podemos pensar que nossa generosidade passa despercebida ou que não é recompensada. Há um dito popular que diz que até um ato de bondade tem seu preço. Mas é muito mais verdadeira a expressão "o vento que venta aqui também venta lá". O que você projeta é o que recebe de volta.

"Você já conheceu uma pessoa generosa que fosse infeliz?", perguntou o sábio budista Shantideva. É quase impossível ser generoso sem criar boa vontade, não apenas naqueles para quem damos, mas também para os que observam nossa natureza generosa. A ilusão de que pessoas generosas são exploradas não se confirma na prática. "O mundo é de boa paz para pessoas que são de boa paz", escreveu William Makepeace

Thackeray. Pessoas que funcionam na base da abundância no lugar da escassez enriquecem suas vidas de muitas formas. Isso pode ser confirmado pela experiência com pequenos atos de generosidade ou "atos de bondade casuais" e com a observação subsequente dos resultados desses atos.

Em um jogo popular nas oficinas, o grupo é dividido em vários times. Cada time recebe vários recursos. O objetivo é ver qual time adquire a maior riqueza comprando e negociando recursos. O jogo foi pensado para que os participantes descubram finalmente que o uso cooperativo de recursos produz a maior riqueza para todos. Muitos experimentos repetiram o mesmo fenômeno: cooperação produz o melhor resultado consistentemente.

A generosidade é um ato racional de bondade e não uma exibição de riqueza. Dar um real para um mendigo, ocasionalmente, também não serve de desculpa para não estarmos envolvidos com a justiça social. A injustiça que existe no mundo não é só o azar de outras pessoas, mas inevitavelmente tem alguma coisa a ver com instituições e estruturas econômicas das quais todos nós fazemos parte. E é só uma questão de o jogo mudar para que a sua posição fique repentinamente obsoleta, ou que a sua empresa seja transferida para outra cidade, deixando-o desempregado ou empobrecido. Para parafrasear o Dalai Lama, "Um dia CEO; no outro, um saco de cocô."

♦ ATOS CASUAIS DE BONDADÉ

É bem provável que você tenha sido agraciado com pelo menos um pequeno ato de bondade recentemente. Você consegue fazer um lista desses atos? Reconheceu o presente ou a gentileza? Agradeceu à pessoa que o deu a você? Sente-se melhor depois de dar um presente do que depois de receber?



A ideia do exercício anterior não é contabilizar a bondade. É ficar atento para como você se sente quando oferece ou recebe um presente ou uma gentileza. Isso faz com que você sinta mais afinidade com outras pessoas. Cultivar pequenos momentos de prazer e felicidade vai fortalecê-lo para encarar as irritações e chateações que conduzem à raiva. "Registre constantemente qualquer coisa que seja prazerosa", diz Pema Chödrön. "Coisas mínimas, coisas pequenas. Você estava com frio, colocou seu casaco e agora está aquecido. Ao longo do dia, você sente múltiplos momentos fugazes de felicidade. Você se emociona com mais facilidade, fica mais grato com as pequenas coisas." Essa "prática de contentamento", como Chödrön a chama, ajusta o equilíbrio da sua vida emocional e torna mais fácil lidar com as coisas mais difíceis.

♦ OFERECER E RECEBER PRESENTES OU GENTILEZAS

Durante o dia, fique ligado nas oportunidades de oferecer pequenas gentilezas. Segure a porta para a pessoa que vai entrar depois de você. Diga "sim", quando alguém lhe pedir para ir assistir ao filme que ele prefere, em vez daquele que você tem em mente. No trabalho, dê crédito para um assistente ou um colega que tenha contribuído para o sucesso do seu projeto.

Divida seu almoço com um colega que está com o olho grande na comida que alguém da sua família preparou para você.

Diga a si mesmo "acabei de oferecer um presente" e perceba como você se sente. Mais importante do que o reconhecimento que você venha a receber é cultivar em si mesmo compaixão e generosidade.

Da mesma forma, fique mais atento àqueles momentos em que alguém mudou os planos para agradar você ou lhe ofereceu algo. Seu marido faz um esforço especial para preparar seu prato predileto. Sua mulher se oferece para levar o carro para a oficina de forma que você ganhe uma tarde livre. Um amigo, que sabe que você anda passando por maus bocados, liga para saber como você está. Alguém honra a sua preferência acima da própria preferência.

Pode ser que você não tenha a oportunidade de agradecer, mas diga para si mesmo "acabei de receber um presente".

Quem doa deve ser grato

Enquanto Seisetsu era o mestre do templo de Engaku, no Japão, ele precisou de instalações maiores, porque aquelas onde ensinava estavam superlotadas. O comerciante local Umezu Seibei decidiu doar quinhentas moedas de ouro, chamadas ryo, para a construção de uma escola mais confortável. Ele levou o dinheiro para o mestre.

Seisetsu disse: "Tudo bem, eu aceito."

Umezu deu o saco de ouro para Seisetsu, mas ficou insatisfeito com a atitude do professor. Era possível viver um ano com apenas três ryo, e o comerciante não recebeu nenhum agradecimento pelos quinhentos.

"Neste saco tem quinhentos ryo", sugeriu Umezu.

"Isso você já me disse", respondeu Seisetsu.

"Mesmo que eu seja um comerciante rico, quinhentos ryo é muito dinheiro", disse Umezu.

"Você quer que eu lhe agradeça pelo dinheiro?", perguntou Seisetsu.

"É o que deveria fazer", retrucou Umezu.

"E por que eu deveria?", indagou Seisetsu. "Quem doa deve ser grato."

Como muitas parábolas zen, essa parece inicialmente impenetrável. Mas vista pela perspectiva budista da interconexão de todas as coisas, ela fica mais inteligível. No seu livro *Vedanta: Seven Steps to Samadhi (Vedanta: Sete passos para o Samadhi)*, o líder espiritual Osho diz: "No templo está escrito mesmo assim... que o doador deve ficar grato; e só assim é que se trata de compartilhar... Alguém aceitou você por meio do seu presente. Ele poderia tê-lo rejeitado, não havia necessidade de aceitá-lo... Quem doa deve ser grato. Aí então doar torna-se compartilhar, senão é apenas uma troca. Você está esperando algo em troca — alguma coisa que valha mais do que aquilo que você deu. Quando alguém se torna iluminado, pode compartilhar e vai fazer o que puder só para compartilhar."

Laura Cade, de Washington, membro da Milkin' Mamas Breast Milk Bank, instituição pelo aleitamento materno, faz um comentário eloquente sobre essa parábola. Quando seu filho era recém-nascido, ela leu sobre doação de leite materno. "A ideia de dar essa substância mágica para bebês que realmente precisavam dela tocou meu coração, mas na época eu não tinha a energia para fazê-lo." Mais tarde, quando conseguiu

doar o leite, ela disse: "Todo o sentimento de compaixão e ternura que senti pelos bebês para quem eu estava dando o leite voltaram a todo vapor... Lembrei-me de uma velha parábola zen chamada 'Quem doa deve ser grato', pois eu nunca tinha dado um presente que chegasse aos pés da gratidão que sinto por ter recebido o privilégio de ser uma doadora de leite materno."

Da mesma forma que muita gente acha mais fácil realizar um pedido do que expressar o seu, algumas pessoas acham mais fácil dar do que receber. Mas ao receber graciosamente, ao aceitar de coração aberto, também estamos dando. Estamos permitindo que o doador se relacione conosco, reconhecendo sua boa vontade e compartilhando nossa humanidade e interdependência em comum. Em *Mente Zen, Mente de Principiante*, Shunryu Suzuki escreve: "Tudo é originalmente um, o grande 'Eu'. É impossível distinguir o que é dar do que é receber." E Dogen, o fundador da escola Soto Zen, no século XIII, diz: "Tornando-nos doadores ou recebedores, estabelecemos afinidades com todas as criaturas do mundo."

Não temos como saber todas as implicações e os resultados finais das nossas ações. Mas assim como uma pedra jogada num lago envia ondas para praias distantes, e a asa de uma borboleta movimenta correntes através da atmosfera, a nossa interação com outros seres envia reverberações para o universo.

A mitologia da felicidade

REALMENTE SABEMOS O QUE É BOM PARA NÓS?

Um hospedeiro chegou aflito até o mestre zen. Um dos serviçais de seu estábulo deixara a porta da cocheira aberta e seu garanhão premiado havia escapado. “Que desastre!”, o homem chorava. O mestre somente respondia: “Eu não sei.” O hospedeiro foi embora desgostoso.

Alguns dias depois, o garanhão voltou para a cocheira acompanhado por três éguas selvagens. O hospedeiro voltou ao mestre e disse: “Não foi um desastre. Foi uma bênção.” O mestre respondeu: “Eu não sei.” O hospedeiro saiu duvidando da sabedoria do mestre.

Quando o filho do hospedeiro estava domando as éguas, ele levou um tombo e quebrou a perna. O hospedeiro voltou ao mestre e contou-lhe o acontecido e disse-lhe que o mestre estava certo, que aquilo não tinha sido uma bênção. O mestre respondeu: “Eu não sei.”

Quando os soldados do imperador vieram recrutar rapazes para uma batalha vindoura, eles não queriam o filho do hospedeiro por causa da sua perna quebrada. O filho disse: “Pai, que bênção essa perna quebrada.” O pai disse: “Eu não sei.”

John Tarrant caracterizou o budismo como “a tecnologia da felicidade”. Ele quer dizer que o budismo é um sistema ou método para ajudar a nos livrarmos dos sofrimentos, capacitando-nos a enxergar as coisas como elas são e não como nós fomos condicionados a pensar que são. O que eu chamo de nossa “mitologia da felicidade” é o condicionamento que nos fez acreditar que coisas como fama, dinheiro ou poder nos farão felizes, e que também nos seduz a acreditar nas soluções rápidas e transitórias.

Acreditamos que sabemos o que nos faz felizes e o que nos faz bem, apenas para sermos informados pela vida que a coisa não é bem assim. Quando nossas metas e expectativas não são alcançadas, frequentemente ficamos frustrados e zangados. Quando perguntei ao meu atual professor budista, Patrick Hawk, um mestre zen além de padre redentorista, por que a raiva persiste, ele me deu o tipo de resposta no qual um mestre zen é tão bom. No começo parece cifrada, mas depois explode como fogos de artifício em câmera lenta dentro da cabeça. Ele disse que uma causa da persistência da raiva é insistirmos que a nossa vida tem sentido. Superficialmente, a busca por uma vida cheia de sentido soa exemplar, mas, continuou ele, o problema aparece quando insistimos que seja *o sentido que escolhemos*. “O cérebro humano é uma máquina de significados bem-sucedida”, ele diz. “Damos sentido ao nosso mundo criando significados, mas isso também filtra

grande parte do mundo. De acordo com o budismo, não há significado intrínseco em nada. Tudo simplesmente é exatamente como é." Escolhendo certas metas ou projetando um determinado significado ou direção para nossas vidas, arbitrariamente deixamos de fora muitas das opções oferecidas a nós. Então, quando o universo não se curva às nossas vontades e não contempla as metas ou os significados que escolhemos, ele nos desaponta e pode nos deixar perpetuamente zangados.

No nível mais simples e óbvio ilustrado pela parábola de abertura do capítulo, os acontecimentos que nos deixam com raiva quando nossos desejos momentâneos são contrariados podem ter consequências maravilhosas. Na mesma moeda, obter o que achamos que queremos pode ter consequências não planejadas definitivamente infelizes. Como a parábola ilustra, a lei do universo é a mudança. O ideal budista de desapego — tratando das coisas que acontecem nas nossas vidas com certo distanciamento, o que pode ser resumido pela frase "sem desejo, sem aversão" ou "mantendo a mente do 'não sei'" — foi desenvolvido como um antídoto para nos proteger do sofrimento desnecessário entre a perda constante e a mudança característica da vida humana.

Uma conhecida minha se apaixonou pela primeira vez quando tinha 25 anos. O objeto de seu desejo era um homem bastante paternalista que tomava muitas decisões por ela e que lhe pareceu a incorporação da figura do bom pai. Ela tinha certeza de que casar com ele seria a melhor decisão de sua vida. Quando ele a largou por outra mulher, ela ficou arrasada e durante muito tempo alimentou a fantasia de que, se tivesse se casado com ele, sua vida teria sido alegre e feliz. Anos mais tarde, ela o reencontrou. As qualidades dele, que

a tinham atraído inicialmente, haviam desaparecido. A infidelidade dele com a mulher fez com que ela o deixasse, e ele se referia aos filhos como "aqueles dois pentelinhos". Ela só podia agradecer às suas estrelas da sorte por ele tê-la rejeitado.

♦ CONSEQUÊNCIAS NÃO PLANEJADAS

Você se lembra de uma situação da sua vida em que algo que aconteceu parecia um desastre total, que você tentou evitar a todo custo, mas que depois acabou se revelando uma grande dádiva?



Você se lembra de situações em que aconteceu o oposto, ou seja, um acontecimento muito esperado se revelou um desastre?



O fato de acharmos que sabemos o que vai nos fazer felizes nos faz perseguir nossa “mitologia da felicidade” em vez de nos contentarmos com o lugar onde estamos no momento ou, talvez, nos faz passar por cima de oportunidades de alegria que estão no nosso caminho. Para alcançar o verdadeiro contentamento, precisamos examinar a confusão de condicionamentos criada pelos nossos pais, pela indústria da propaganda, e outras forças que contribuem para essa mitologia. Esse condicionamento pode ter surgido de boas, ou não tão boas intenções. Quando você era criança e levou um tombo, pode ser que a sua mãe tenha lhe oferecido um biscoito, dizendo algo como: “Coma isso e você vai se sentir melhor.” Isso pode ter se tornado parte da sua mitologia da felicidade e pode ter conduzido à obesidade, ou a doenças físicas ou emocionais.

A indústria da propaganda gasta milhões de dólares criando mitologias. As fábricas de cigarro fizeram de tudo para sugerir que não há nada tão satisfatório, saudável e sexy quanto o ato de fumar, enquanto fabricavam cigarros que eram ao mesmo tempo nocivos e altamente viciantes. Hollywood vendeu a ideia de que um marido bonitão, uma linda mulher, ou um carro veloz é o segredo para a felicidade. Em geral, nossa cultura alimenta a expectativa de que fama, dinheiro, poder e posses são garantia de satisfação, mesmo em face de tanta evidência do contrário nas vidas dos ricos e poderosos.

O caso clássico de falência do mito da felicidade é o vencedor do prêmio milionário da loteria. Por vários motivos, cinco anos depois do prêmio, 90% dos ganhadores de loteria dizem que preferiam não ter sido sorteados. Para começar, após os descontos tributários e outras correções monetárias, o valor que o ganhador recebe é consideravelmente menor que o esperado. Aí tem os parentes desaparecidos há anos, que aparecem na porta de casa pedindo ajuda, os novos “amigos” ten-

tando mordiscar uma fatia desse bolo, e todas as dificuldades em administrar o novo patrimônio.

Sexo é outro mito poderoso que nossa sociedade propaga com muito glamour — tanto que muitos acreditam que satisfazer esse desejo é um pré-requisito para a felicidade. Em outras palavras, se eu não tiver uma vida sexual ativa e regular, não sou capaz de ser feliz. Um conhecido, que vive insatisfeito com seu quinhão, contou que teve uma transa inesperada e, conseqüentemente, estava feliz agora. Não me dei ao trabalho de perguntar quanto tempo seu contentamento duraria porque eu o conhecia o suficiente para saber que seria só até seu corpo produzir mais testosterona.

Um sutra budista captura a realidade desse prazer transitório:

*Se alguém, desejoso por prazer sexual, o alcança,
Sim, ele fica arrebatado de coração.
O mortal consegue o que ele quer.
Mas quando para essa pessoa — ardente, desejosa —
O prazer diminui,
Ele fica destruído, como se atingido por uma flecha.*

Isso não significa que o budismo seja contra o sexo ou o prazer. Quando os sutras referem-se a desapegar do “desejo”, eles não estão dizendo que você não pode aproveitar o prazer sensual. O preceito budista relevante é geralmente expresso como: “um discípulo de Buda não usa mal a sexualidade”. Ou seja, o budismo condena o sexo forçado e o tipo de expressão sexual compulsiva que pode ser considerada um vício.

O desejo considerado pernicioso pela visão budista é o apego a coisas que são transitórias. “Quando você enxerga

através da ilusão do ser permanente ou da perspectiva das coisas materiais, então você está livre”, diz Patrick Hawk. “A ideia é não ficar preso a um ponto de vista ou uma dependência.”

Outro problema com o desejo é que muitas das coisas a que aspiramos não nos satisfazem quando as obtemos. Um estudo feito em Harvard, em 2003, perguntou aos estudantes se eles preferiam ganhar a) 50 mil dólares por ano, enquanto os outros ganhavam metade disso, ou b) 100 mil dólares, enquanto os outros ganhavam o dobro. A maioria escolheu a opção a). Ficavam felizes com a metade, contanto que ganhassem mais do que os outros. Outros estudos confirmaram esse fenômeno. O prazer com seu aumento de salário pode desaparecer quando você descobre que seu colega ganhou um aumento maior.

Quando estamos ansiosos, podemos fazer compras, mesmo que não tenhamos dinheiro para pagar por elas. Se não podemos pagar pelas coisas que compramos, o débito resultante se torna uma fonte adicional de ansiedade. E mesmo quando podemos pagar, um provérbio zen ensina: “As coisas que pretendemos possuir acabam por nos possuir.”

Uma versão ocidental disso, acrescentada de um pouco de ironia, diz: “Os dois dias mais felizes na vida de um dono de barco são o dia em que ele compra o barco e o dia em que ele o vende.”

Nossa mitologia da felicidade não está limitada apenas a coisas materiais. As coisas que achamos que nos farão felizes podem ser tangíveis, intangíveis ou até espirituais. Jim, meu amigo de infância, foi atleta quando criança; fazia ginástica olímpica e praticava muitos outros esportes. Ele frequentou uma boa faculdade e, apesar de suas dificuldades de aprendizagem, se esforçou para terminar o doutorado porque seu pai dominador achava que ser professor universitário era a síntese

do sucesso. Jim conseguiu um emprego numa universidade pública, mas descobriu que odiava a vida acadêmica. Uma vez, quando lhe perguntaram como iam as coisas no trabalho, vi uma camada de suor cobrir seu braço. Na época ele me disse que estaria muito mais feliz se estivesse ensinando esportes ou educação física para jovens.

Andre Agassi, que para mim tinha tudo o que um homem poderia sonhar, revelou no programa *60 Minutes* nunca ter gostado de jogar tênis, e que jogar o fazia infeliz. E isso vindo de alguém que já foi considerado o maior tenista do mundo!

♦ QUAL É A SUA MITOLOGIA?

As coisas que você acredita que lhe farão feliz não são necessariamente erradas para você. O objetivo aqui é ter consciência delas e ver como afetam a sua vida.

Faça uma lista das coisas que você acha que vão lhe fazer feliz. Algumas possibilidades são: fama, beleza, riqueza, popularidade, a profissão “x”, realizações, casar “bem”, espiritualidade.



Agora, elabore: quais dessas você conquistou; como cada uma dessas conquistas contribuiu para a sua felicidade; e qual tem sido o preço dessa felicidade.



A mitologia da felicidade também se encontra nas Regras Negativas de cada um. Alguns exemplos dessas regras são:

- Se eu me aproximar muito de alguém, vou acabar me magoando.
- Se eu deixar as minhas emoções transparecerem, as pessoas vão me julgar vulnerável e se aproveitar de mim.
- Se eu não ficar zangado, a pessoa que me ofendeu vai me achar um covarde ou imaginar que aprovo sua atitude.
- Se eu for generoso, as pessoas vão se aproveitar de mim.

♦ QUAIS SÃO AS SUAS REGRAS NEGATIVAS?



Será que algumas dessas regras negativas podem abrir o caminho para uma felicidade mais abrangente se você abrir mão delas?

Se atendermos às necessidades criadas pela nossa mitologia e mesmo assim não ficamos felizes ou experimentamos uma satisfação passageira, o resultado provável é a raiva. Ela pode não ser consciente e claramente definida, mas sentida simplesmente como uma demanda permanente de que precisamos ter mais um objeto de desejo. Podemos até piorar o problema se adotarmos a crença, provavelmente equivocada, de que nossos amigos que têm o mesmo objeto de desejo — o carro ou o barco — são felizes enquanto nós não somos.

Desmitificação

Libertar-se da mitologia é um desafio porque ela está muito enraizada no nosso condicionamento. Alguns de nós estamos tão envolvidos no nosso jeito habitual de agir que acreditamos que, por exemplo, ganhar dinheiro define nossa identidade — quem somos. Assim, continuamos nos esforçando nessa busca mesmo havendo vários sinais de que isso pode estar interferindo na nossa felicidade. É o caso, por exemplo, da pessoa cuja necessidade de ganhar dinheiro é tão absorvente que ela negligencia a família e todo o resto.

Visto de outro modo, nos recusamos a correr o risco de mudar de emprego ou de relacionamento ou de controlar nossa alimentação — isto é, abandonar as coisas nas quais nos apoiamos quando estamos emocionalmente enfraquecidos. Por não querermos alterar a ordem habitual das nossas vidas ou por não querermos encarar uma dor emocional, ficamos congelados em uma situação em que nossas demandas nunca

são atendidas. O resultado pode ser uma insatisfação generalizada com a vida.

Achamos que sabemos o que nos fará felizes, mas isso fecha a nossa mente. Perseguimos a nossa mitologia ao invés de nos contentarmos com nossa vida aqui e agora. Como dissemos no começo, o budismo oferece uma metodologia para a felicidade. Seu método de descondicionamento se dá por meio da meditação. "Voltando a mente para olhar para si mesma", como descreveu o sábio budista Dôgen. Quando meditamos, podemos nos tornar observadores silenciosos dos nossos pensamentos e crenças. Podemos então olhar com distanciamento para aquilo que estamos fazendo e que enfraquece nossa felicidade e, por oposição, o que engendra a felicidade. (Veja o Exercício de Meditação na página 82.)

Finalmente, nossas metas podem ser como as posses que acabam por nos possuir. A solução é reconhecer que elas só existem por nossa própria criação. "Perceba que somos nós quem damos significado a elas", diz Patrick Hawk. Se suas metas não forem alcançadas, mude-as. Seja flexível. Permita-se estar aberto a outras possibilidades. "Quando você enxerga através da ilusão do sentido, então você é realmente livre."

Abandonar nossas fantasias sobre o que nos fará felizes eliminará toda uma gama de insatisfações e frustrações que advém delas. Compreender que não sabemos no que vai dar um acontecimento nos permite viver no momento presente, sem preconceitos contra o que é bom para nós. Isso nos liberta para experimentar com as nossas vidas e aumenta as chances de encontrarmos felicidade. O verdadeiro tesouro é a serenidade, e entre felicidades e desastres aparentes da vida, manter a mente do "não sei".

CAPÍTULO 9

A calma inabalável

LIDANDO COM A RAIVA ALHEIA

Certa vez, quando o Buda estava pregando perto da cidade de Rajagaha, um brâmane soube que um membro do seu clã havia abandonado a sua casa para se tornar um monge seguidor d'O Abençoado. O brâmane estava zangado e insatisfeito e foi ver o Buda. Quando chegou, ele o insultou e ofendeu usando palavras rudes e ásperas.

Tendo sido abordado dessa forma, O Abençoado disse: "Como é, brâmane: algumas vezes você recebe visitas de amigos, parentes ou outros convidados?"

"Sim, mestre Gotama, de vez em quando tenho visitas."

"Quando eles vêm, você lhes oferece vários tipos de comida e lugar para descansar?"

"Sim, algumas vezes, sim."

"Mas, brâmane, se seus visitantes não aceitarem o que você oferece, a quem pertencem as coisas que você ofereceu?"

"Ora, mestre Gotama, se eles não as aceitarem, as coisas continuam conosco."

"Neste caso, é exatamente assim, brâmane: você insulta a nós que não insultamos em retribuição, você repreende a nós que não repreendemos em retribuição, você ofende a nós que não ofendemos em retribuição. Nós não o aceitamos de você e, portanto, isso continua com você, isso pertence a você, brâmane..."

Independentemente de quão bem estamos conseguindo lidar com a nossa própria raiva, vivemos num mundo onde estamos sujeitos à raiva alheia.

Na nossa sociedade, aprendemos que *devemos* ficar zangados se alguém nos insultar. Ser alvo da raiva de alguém é bem parecido com levar um soco. Nossa reação "lutar ou fugir" é acionada, nossa adrenalina entra em cena e reagimos do fundo do nosso cérebro primitivo, irracional e límbico.

"Eu não levo desaforo para casa!" é nossa reação indignada. Achemos que a única forma de amenizar a dor da raiva é trocando socos e provocando dor como retribuição. Na realidade, o que acontece é uma escalada da raiva de ambos os lados.

Entretanto, vários mestres budistas têm usado formas astutas de reagir quando a raiva é direcionada a eles. Chögyam Trungpa, um dos primeiros mestres a levar o budismo tibetano para a América, descreveu uma possibilidade assim:

A prática da paciência significa não retribuir ameaças, raiva, ataques ou insultos. Mas isso não significa ser somente passivo. Ao contrário, usamos a energia do outro, como no judô... Nossa reação é autodefensiva no sentido de que não retribuimos a ameaça da outra pessoa e, ao mesmo tempo, evitamos futuras

agressões ao permitir que a energia da outra pessoa se destrua sozinha.

Estudantes de judô e outras artes marciais aprendem que se tem alguém vindo na sua direção rapidamente, basta dar um passo para o lado no último momento; o agressor pode muito bem dar com a cara no chão. Porém, simplesmente não reagir é um tipo de judô; você deixa a raiva passar por você como se fosse uma brisa. "Você deixa bastante espaço para a energia da outra pessoa sem julgamento e sem reação", explica David Schneider, um professor sênior da linhagem de Trungpa Shambhala. Então, ou essa energia se autoconsome, ou é percebida — ouvida — pela pessoa. Quando isso acontece, frequentemente ela cai fora. A razão por que essa atitude não é puramente passiva é que ela requer um bocado de energia para ceder espaço, e para não julgar nem retribuir a raiva. É necessário força e insight para se segurar.

Em *Um Coração Aberto*, o Dalai Lama escreve: "Se tivermos uma atitude mental positiva, mesmo quando cercados de hostilidades, não nos faltará paz interior." Ao retribuirmos raiva com raiva, a energia hostil aumenta exponencialmente e perdemos toda a serenidade. "Imagine que seu vizinho o odeia e está sempre criando problemas para você", Sua Santidade escreve. "Se você perder a cabeça e desenvolver ódio para com ele, sua digestão será prejudicada, seu sono tranquilo ficará perturbado, e você vai ter que começar a tomar tranquilizantes e pílulas para dormir.... Seu humor será afetado; como resultado, seus velhos amigos hesitarão em visitá-lo. Gradualmente, você fica com os cabelos mais brancos e rugas, e é possível que acabe desenvolvendo problemas mais graves de saúde. Então o seu vizinho ficará realmente feliz. Sem ter lhe infligido nenhum mal físico, ele teve seu desejo realizado."

“Se, apesar das suas injustiças, você permanecer calmo, feliz e pacífico, sua saúde permanecerá forte e você continuará a ser alegre e mais amigos irão visitá-lo. Sua vida se tornará mais bem-sucedida. Isso realmente preocupa a mente do seu vizinho. Eu acho que esse é o meio sábio de infligir uma pena sobre o vizinho. Não estou brincando. Eu tenho uma certa experiência no assunto.”

O Dalai Lama teve treinamento vitalício em compaixão e em lidar com sua própria raiva, além da dos outros. Mas a abordagem recomendada pelo budismo é a mesma para todos — não retribuir a raiva e fomentar a agressão. Ao lidar com a raiva que surge quando somos atacados, é necessário primeiro dar espaço para a raiva do outro sem reagir. Permanecer forte e calmo pode, eventualmente, revelar ao agressor a futilidade e a desproporção da sua demonstração de raiva, mas mesmo quando não provoca isso, essa reação nos permite reagir razoável e efetivamente.

Shosan Victoria Austin, sacerdote Soto Zen do San Francisco Zen Center, sugere o uso dos passos das páginas 122 e 123 quando formos confrontados com a raiva.

É claro que existem manifestações momentâneas de raiva que devem ser simplesmente ignoradas. É o caso, por exemplo, de um evento único de raiva de um estranho, como um momento de fúria no trânsito, quando um motorista grita um palavrão. A melhor resposta é não responder. Como nunca mais teremos que nos relacionar com essa pessoa, estamos livres para não participar do seu clube de luta. (Infelizmente já existem membros demais.) Claro, seria bom se pudéssemos ter uma conversa boa e desapaixonada com ele. Mas isso não é provável de acontecer, e se acontecesse, haveria pouca chance de ser proveitoso. Se você tivesse que conversar com o moto-

rista, se encaixaria nos preconceitos dele — um dos quais é você ser um incompetente completo. De fato, a raiva dele pode não ser, absolutamente, sobre você ou sobre o que você fez. Ele podia simplesmente estar disposto a extravasar sua fúria. Neste caso, nada do que você possa falar ou fazer vai lidar com a verdadeira fonte da raiva dele.

Em um confronto casual com um estranho raivoso, você se sairá melhor se desistir de qualquer necessidade de retaliação, simplesmente não respondendo a ele e torcendo para que seu exemplo mostre-lhe que existe uma outra forma de resolver o problema. Se gente o bastante se recusar a entrar no clube de luta dele, haverá menos brigas.

É diferente quando a raiva é direcionada a você por alguém próximo ou por um chefe. Aqui você não pode simplesmente virar as costas — o custo é muito alto, provavelmente envolvendo uma grande mudança na vida.

No entanto, por causa de seu relacionamento, você tem um remédio poderoso ao alcance das mãos. Por ora, por causa da raiva que seu parceiro sente, você pode ter deixado de existir para ele como um ser humano com virtudes e falhas. Como no caso de um objeto sexual, usado apenas para a satisfação do desejo, você se tornou um objeto da raiva, um saco de pancadas, onde ele pode descarregar a sua raiva.

Nessa situação, você precisará lembrar ao seu atacante a relação próxima, humana, que vocês têm. Isso pode ser feito de forma simples dizendo algo como “Sua raiva me machuca” ou “Sua raiva é muito dolorosa para mim”. Se ele conseguir escapar da raiva por tempo suficiente para escutar você, essa lembrança da sua vulnerabilidade possivelmente vai proporcionar-lhe uma pausa, e você poderá aproveitar a

NÃO REAJA, RESPONDA

Quando confrontado com a raiva de outra pessoa, faça uso destes passos.

1. Crie espaço antes de falar ou reagir. Respire fundo algumas vezes.
2. Confira o rosto e o corpo da pessoa à sua frente para entender o que está acontecendo. Observe os sinais fisiológicos. Procure especialmente pelas mudanças no nível de confiança. Quando uma pessoa relaxa, seus olhos se abrem e ela se inclina levemente na sua direção.
3. Avalie as consequências de não fazer nada – se algo que talvez seja útil no curto prazo possa ser prejudicial mais tarde.
4. Pergunte-se: estou fazendo suposições descabidas? Pergunte à pessoa qual é o problema. Considere seu envolvimento na causa do problema.
5. Respeite e tenha compaixão tanto com os seus limites, valores e limitações quanto com os da outra pessoa.

Um conflito pode ser resultado da divergência de valores; por exemplo, quando dois irmãos discordam sobre a maneira de cuidar de um pai ou mãe idoso. Um quer segurança para ela, o outro quer sua felicidade. A pessoa que pensa em segurança pode ser clara e admitir: “Eu não posso ficar aqui o tempo todo; tenho medo de que ela se machuque.” O outro talvez diga: “Eu ficaria sempre triste comigo mesmo se eu não respeitasse as vontades da mamãe.” Então a discussão passa a ser sobre preocupações e não sobre pontos de vista.

6. Adote a atitude correta. Pergunte-se: “O que realmente preciso comunicar a esta pessoa?”, e evite descarregar seus sentimentos por outros motivos. Veja se nas suas palavras e ações há autoindulgência, má vontade ou potencial de fazer mal ao outro. Pergunte-se não somente o que devo falar, mas também como devo fazê-lo.

7. Deliberadamente, *não se vingue*. No budismo, o voto fundamental é beneficiar todas as criaturas, e não todas menos essa pessoa em particular.

— Shosan Vicotira Austin

oportunidade para começar uma conversa. "Vamos conversar sobre isso".

Como um prelúdio para o diálogo, esteja ciente do que está havendo entre você e seu atacante. Tente decifrar o que é que ele quer; em outras palavras, qual sua demanda frustrada? Realmente não importa se a raiva dele tem justificativa ou não. Quando achar que cabe um *mea culpa*, você pode querer se desculpar. Se consegue tornar-se um observador da raiva da outra pessoa e manter a sua serenidade, você tem a liberdade de avaliar a situação. A reclamação se justifica? Você deixou de atender a uma demanda legítima na qual permeia a raiva, e conseguiria atendê-la? Será que, de alguma forma, você compactua com a raiva? Será que não detonou a explosão de raiva com uma atitude como sair batendo a porta? É possível que haja um mal-entendido? Talvez a raiva do outro seja uma sacudidela para acordar. Você está desatento a algo que sempre faz e que irrita as outras pessoas?

A ferramenta mais poderosa em algumas situações pode ser o que Thich Nhat Hanh chama de "escuta compassiva". "Sente-se tranquilamente e escute com um único propósito: permitir que a outra pessoa se expresse e encontre alívio para seu sofrimento."

A sabedoria dessa abordagem tem sido reconhecida desde os tempos do antigo Egito:

*Se você é um homem que lidera,
Escute calmamente a fala daquele que apela;
Não o impeça de purgar seu corpo
Daquilo que ele planejava falar.
Um homem aflito quer abrir seu coração
Mais do que obter ganho de causa.*

— As instruções de Ptahhotep

Usando humor e empatia

Se a raiva da outra pessoa não estiver muito volátil, uma demonstração de empatia pode eventualmente revertê-la. Um amigo foi a uma papelaria buscar uns documentos que deviam ter ficado prontos às 14h, mas o único atendente estava muito ocupado, trabalhando de costas para ele. Depois de um tempo, ele pigarreou. Mesmo assim o atendente não se virou. Quando deu 14h15, ele finalmente perguntou: "Você pode me atender?" O atendente respondeu impacientemente: "Não, você vai ter que esperar o outro atendente voltar do almoço."

A resposta do meu amigo foi a seguinte: "Este é um daqueles dias em que tudo parece dar errado? Cara, sei como é que é, e não é nada divertido." Logo depois, o atendente perguntou como poderia ajudá-lo e entregou-lhe as cópias que ele fora buscar.

Um conselheiro de casais precisa apelar para a empatia quando está mediando um casal que está pensando em se divorciar. Durante uma primeira sessão, quando a conselheira mal havia começado a explicar o processo, o marido, que tinha problemas de audição, interrompeu: "Você não pode ajudar porque não é surda e não tem como saber o que é ser surdo." A conselheira concordou. Ela não tinha como saber o que é ser "surdo", mas podia se compadecer. Ela mencionou como se sentia isolada quando as pessoas falavam pelas costas dela ou falavam na frente dela como se ela não estivesse presente. Essa simples demonstração de empatia abriu a disponibilidade dele em participar no diálogo e conduziu a uma conclusão bem-sucedida da mediação.

O humor pode ser uma ferramenta poderosa para dissipar a raiva, especialmente quando ele revela uma situação absurda. Certa vez, eu representava uma personalidade do show business

que tinha propriedades em Tucson. Em uma ocasião ela ia viajar num jato particular e pediu-me para pegá-la, de forma a não chamar atenção. Quando eu estava saindo para o aeroporto, minha filha disse que queria ir junto e pediu para levar a amiga que estava brincando em casa com ela. Sem pensar, eu disse sim. Quando esperávamos no aeroporto da Gulfstream, a celebridade saiu do avião, viu as duas crianças no banco de trás e reclamou: "O que foi que você fez, vendeu ingressos para a minha chegada?"

"Você me desmascarou", eu disse. "E se racharmos a bilheteria?"

Ela riu e assim terminou o incidente.

Desavença familiar

Quando a raiva nasce entre membros da mesma família, a situação é especialmente dolorosa. Uma vez instalada, essa raiva pode tornar-se crônica até que uma das partes resolva o impasse. Veja o caso de duas irmãs, Kate e Jean.

Jean nasceu seis anos depois de Kate e, como muitos primogênitos, Kate se ressentiu de ter sido destronada pela intrusa. As coisas pioraram ainda mais quando os pais de Kate fizeram-na assumir a responsabilidade de cuidar da irmã, e mais tarde esperaram que ela levasse a irmã para aulas de tênis e outras atividades. Quando Kate tirou sua carteira de motorista, ela sentiu-se como a motorista de Jean. A indignação com seu papel e com sua irmã mais nova cresceu.

Depois da faculdade, Kate se mudou e tornou-se professora. Jean permaneceu na cidade natal e tornou-se uma contadora bem-sucedida. Seus pais pediram orientação financeira para Jean e, ao envelhecer, confiaram cada vez mais suas questões de dinheiro a Jean, a ponto de ela controlar tudo. Quan-

do descobriu, Kate explodiu e exigiu que eles contratasse um contador independente. Quando Jean disse como seria caro fazê-lo, Kate propôs dividir as despesas com ela. Jean recusou porque Kate morava muito longe e, além do mais, nunca fora muito boa em lidar com as próprias finanças.

Kate sentiu que seu único recurso seria tomar medidas legais. Quando seu advogado disse-lhe que isso não daria um processo, ela disparou uma carta para Jean, acusando-a de ter roubado o dinheiro dos pais. Agora era a vez de Jean explodir. "É isso que você pensa de mim?", ela escreveu. "Vá para o inferno e não se dê ao trabalho de me ligar porque eu nunca mais quero ouvir falar de você."

Tudo indicava que seria um racha permanente.

Alguns anos depois, Jean se deu conta de que o estresse com o trabalho de contadora e com o cuidado com os pais estava cobrando um preço alto à sua saúde. Por sugestão do seu médico ela decidiu tentar a meditação, o que levou à curiosidade sobre o budismo. Quando leu o quanto a raiva agia como um destruidor de felicidade, ela não conseguiu deixar de pensar no seu afastamento da irmã. Depois de ler ensinamentos budistas sobre a raiva, Jean sabia que precisava falar com Kate.

A reconciliação começou com pequenos passos. Jean ligou para Kate e começou com um pedido de desculpas. Ela disse que compreendia por que a irmã estava se sentindo daquela forma — Kate havia sido ignorada durante todo o processo — e queria se retratar. Kate disse que teria que pensar sobre o assunto.

No dia seguinte, ela ligou e simplesmente falou que precisava se manter informada sobre as finanças dos pais. Na conversa, Jean admitiu sua arrogância em ter cortado Kate de tudo o que dizia respeito às decisões dos pais delas.

Várias ligações depois, Kate admitiu que a raiva que sentia de Jean era um fardo que vinha carregando, e que ela estava aliviada com a oportunidade de curar a ferida. As duas irmãs agora se consultam sobre todas as decisões importantes concernentes aos pais. Kate até pediu a ajuda de Jean para administrar suas próprias finanças, e elas se visitam sempre que possível.

Nesse caso, o que parecia um colapso impossível numa relação importante foi curado pela coragem de Jean de estender a mão e resolver o impasse. Quando o fez, ela descobriu que Kate também estava sofrendo e gradativamente acolheu a oportunidade de reparar a situação.

O caso da pessoa impossível

Nunca lute com um porco

O porco se suja

Você se suja

Mas o porco se diverte.

— Ditado popular americano

Em alguns casos, você pode estar lidando com alguém que é cronicamente zangado. Ele pode ser um cínico, que está sempre julgando os outros, porque acha que o mundo simplesmente não alcança seu padrão. Ele pode até procurar por ocasiões para expressar sua desaprovação raivosa, como forma de afirmar a sua própria superioridade. Você pode querer continuar esse relacionamento por vários motivos — vocês têm uma longa história ou a pessoa tem qualidades compensatórias que contrabalançam a raiva. De fato, o que o torna difícil pode ser o que o torna divertido e interessante. Mas se você quer continuar a

amizade com essa pessoa, provavelmente vai precisar aceitar que a raiva dela faz parte do pacote. Quando conhece bem a pessoa, você tem como compreender as forças que permeiam a raiva dela, o que ajuda você a não tomar a ofensa pessoalmente quando a atitude dela estiver direcionada para você.

Por outro lado, quando se dá conta de que alguns comportamentos socialmente aceitos são um produto do que considero uma personalidade raivosa, você pode decidir que não quer ter nada a ver com esse tipo de pessoa. Recentemente me afastei de dois amigos que se encaixam na categoria crítico/cínico. Percebi que estar com eles me fazia infeliz. Eu não sei se isso é uma mudança na minha atitude — eu simplesmente não avalio essas pessoas como já avaliei — ou se eu simplesmente não aceito mais esse jeito de ser.

A raiva velada e o comportamento passivo-agressivo podem ser difíceis de lidar porque geralmente estão disfarçados de palavras e atos que parecem normais, até mesmo amorosos. A pessoa passiva-agressiva não assume que discorda do que você está querendo, ela simplesmente não faz nada. Ela “esquece” ou está sempre cronicamente atrasada. Estabelecer limites e consequências é uma maneira de lidar com esse tipo de comportamento; por exemplo, estabelecer um tempo limite para ficar esperando por um amigo que está sempre atrasado, ou uma punição a um funcionário que nunca cumpre prazos. Outra maneira é fazer a raiva vir à tona fazendo perguntas diretas: “Estou sentindo que você está zangado.” “Você pode me ajudar a compreender?”

Confrontar a pessoa passiva-agressiva pode ser delicado, especialmente quando, como acontece sempre, a pessoa não está ciente da raiva que permeia suas palavras e seus atos. É uma boa ideia tornar *seus* sentimentos, e não o mau comportamento dele ou dela, o assunto da conversa. Você pode tentar dizer algo como:

“Eu ouvi você repetir o que lhe confidenciei ontem à noite. Isso realmente me magoou; por favor, não faça isso novamente.”

Há um ditado popular que diz: “Não fique aborrecido, dê o troco.” Mas em vez dessa abordagem, Shosan Victoria Austin adotou o mote: “Não fique aborrecido; seja eficiente.”

“Quando recebi os preceitos, percebi que usar a expressão ‘Não fique aborrecido, dê o troco’ era uma forma de institucionalizar a má vontade. Essa abordagem aumenta o conflito e gera a guerra. Durante muito tempo, eu não conseguia pensar em como lidar com a raiva sem violência sem me tornar um capacho. Quando mergulhei na meditação e na ioga, percebi que a raiva era uma energia usada por motivos doentios e que tinha um efeito nocivo no corpo. Em vez disso, comecei a procurar uma forma pacífica de usar essa energia.”

Austin dá o exemplo de Ellen, uma mulher cujo chefe maldoso sempre a criticou severamente. Ela queria uma promoção e traçou uma estratégia que a faria sobressair na situação. Ellen anotou tudo o que seu chefe falou dela e analisou quais conceitos estariam incluídos naquela crítica pesada. Quando chegou a hora de pleitear um cargo mais alto, ela documentou seu bom desempenho em cada área questionada pelo seu chefe. Apresentou essa documentação de alto nível e ganhou uma promoção para a mesma categoria de seu chefe.

Talvez a pior forma de raiva usada contra nós seja aquela na qual a raiva de alguém surge como uma estratégia deliberada, e não do sofrimento e da angústia dessa pessoa. Todos nós provavelmente fomos confrontados por alguém que usou a raiva para nos controlar ou nos manipular. No mundo dos negócios, em especial, podemos esbarrar em alguém num cargo superior que acredita que a raiva seja uma legítima ferramenta administrativa. No caso de chefes que praticam *bullying* ou

assédio moral, algumas vezes, simplesmente chamar a atenção da pessoa para sua atitude é o suficiente para detê-la no futuro. O diretor de arte de um consórcio de revistas, que era chefe de seu departamento, tinha um CEO que o assediava moralmente e o controlava, criticando-o e diminuindo-o na frente de sua equipe. Depois de um episódio desses, o diretor esperou que seu chefe estivesse sozinho e então adentrou seu escritório e disse: “Se você falar comigo daquela maneira novamente, vou embora.” Depois disso, ele não foi mais importunado.

No entanto, em muitas situações, um empregado não pode se dar esse luxo (você tem responsabilidades financeiras e não pode largar o emprego). Em tais casos, não morder a isca torna-se uma tática de sobrevivência essencial — isto é, até que você encontre outro emprego. Aqui só resta fazer o que o Dalai Lama faz, presumivelmente, em face de seu conflito permanente com a China: “Apesar de algumas circunstâncias muito infelizes, eu normalmente permaneço calmo, com uma paz de espírito firme. Acho isso muito útil. Você não deve ver a tolerância e a paciência como sinais de fraqueza. Eu os vejo como sinais de força.”

♦ REAÇÕES À RAIVA

Faça uma lista de alguns exemplos de alguém com raiva de você no passado. Como você descreveria a raiva? O que você fez? Escreva o que faria agora depois de ter lido este capítulo.



Encarar assédio moral ou alguém que queira nos prejudicar é uma oportunidade de desenvolver paciência e tolerância — qualidades essenciais para a nossa humanidade. A partir dessa perspectiva, nosso antagonista pode ser visto como um professor que pode adiantar nosso progresso na direção de uma vida melhor.

Se estiver disposto a correr o risco de mostrar a sua humanidade, mesmo que outros vejam isso como um sinal de fraqueza, você pode interromper um ciclo progressivo de raiva. Considerar a necessidade alheia é um bom começo.

Quando sugeri essa abordagem no meu seminário, as pessoas disseram que se abrirem o diálogo e tratarem um antagonista com bondade, elas temem que ele se torne ainda mais exigente com elas. Eu acredito que isso é uma fantasia que usamos para manter nossa bondade inerente aprisionada. De qualquer maneira, por que não tentar fazê-lo como uma experiência? O pior que pode acontecer é, no fim das contas, você ter que terminar o relacionamento. Por outro lado, você pode fazer (ou salvar) uma amizade.

Quando você não enxerga mais a pessoa que direciona raiva contra você como um adversário, mas como outro ser humano sob pressão, você tornou um final feliz mais possível. Quer dizer que lutou com um porco e descobriu que, no fim das contas, ele nem se divertiu tanto assim, e que você conseguiu, afinal, se beneficiar da luta.

CAPÍTULO 10

Escolhendo não ficar com raiva

Aquele que controla sua raiva crescente como um motorista habilidoso freia uma carruagem em alta velocidade, a esse eu chamo de verdadeiro cocheiro. Os outros meramente seguram as rédeas.

— Buda

Uma mulher chamada Laura A. Munson, de Whitefish, Montana, fez uma coisa extraordinária.

Quando seu marido, com quem era casada havia vinte anos, lhe disse: “Eu não te amo mais. Não tenho certeza se algum dia amei. Estou indo embora. As crianças vão entender. Elas vão querer que eu seja feliz”, ela escolheu não ficar zangada.

Na matéria que escreveu no *New York Times*, ela disse: “As palavras dele chegaram a mim como um soco veloz, como um golpe fatal, ainda assim naquele momento eu consegui me esquivar.” Ela escolheu tratar as palavras do marido como aquelas de uma criança que dá um ataque de fúria para tentar atingir a mãe; ela desvia e não leva o ataque pelo lado pessoal

porque não diz respeito a ela. A mulher conhecia o marido muito bem e especulou que essa atitude tinha mais a ver com sua crise pessoal do que com o casamento deles. Quando se recuperou um pouco do impacto e conseguiu falar, Laura deu um jeito de dizer: “Eu não aceito o que você falou.”

Sem dúvida, parte do motivo que permitiu que Laura agisse assim foi ela ter recentemente se comprometido a “um entendimento não negociável consigo mesma” que chamou de “o Fim do Sofrimento”. Ela decidiu se responsabilizar pela própria felicidade e não permitir que esta se baseasse em coisas fora do seu controle. Se ela se considera budista ou não, é irrelevante; no entanto exemplificou os ensinamentos budistas. Ela manteve a serenidade; escolheu não se sentir humilhada, com o orgulho ferido, não julgar ou reagir com raiva. Em um ato de desapego exemplar, seu “Eu não aceito o que você falou” foi o equivalente ao “É mesmo?” do monge budista.

Não ficar zangada permitiu a Laura ver uma multiplicidade de escolhas. Sua intuição foi que seu marido estava no meio de uma profunda e problemática crise de meia-idade e ela sugeriu que dessem um tempo — qualquer coisa, menos magoar as crianças e ela mesma indo embora.

Ficar zangados ou agir guiados pela raiva estreita radicalmente nossas possibilidades de lidar com as nossas vidas. Quando movidos pela raiva, agimos irracionalmente; portanto, quando ela toma conta, algum tipo de reação automática entra em cena; focamos apenas em aliviar nossa raiva. Isso é óbvio, mas merece a repetição, já que geralmente esquecemos disso quando estamos no calor das emoções.

No entanto, se nos apegamos à nossa raiva — ou, em termos budistas, “alimentamos nossa hostilidade” —, podemos transformá-la numa postura perpétua que limita nossas

vidas continuamente. Estaremos abrindo mão de escolhas melhores para nós, não somente no momento atual, mas também no futuro. Para usar um termo da economia, trata-se de um “custo de oportunidade perdida” — os benefícios que poderíamos ter recebido se tivéssemos investido nosso tempo, nossos corações e mentes em alguma outra coisa.

Podemos todos ter nosso estilo habitual de solidificar nossa raiva, mas em geral será um destes:

Isolamento

Vingança

Martírio

Se alguém deixar cair um tijolo no meu pé, a raiva pode rapidamente vir depois da dor. Afinal, é razoável esperar que os outros não me machuquem e, de fato, rogar uma praga bem forte pode me distrair momentaneamente. O que é importante é aonde vou com aquela raiva. Meu pé foi machucado e isso não pode ser desfeito. Mas o tempo que permanecer zangado e a forma como administro minha raiva vão determinar seu custo para o resto da minha vida. Posso transformar a minha raiva em autopiedade — “Se isso não tivesse acontecido, eu poderia estar feliz” — ou usá-la como desculpa para me *isolar* de atividades a curto ou longo prazo.

Ou posso focar na *vingança*: “Só quando estivermos quites, eu poderei ser feliz outra vez.” Em *Moby Dick*, de Melville, o mais radical exemplo dessa loucura, um ser humano até então capaz, racional, dedica a vida a ir à forra com uma baleia. Sua franca obsessão resulta apenas no seu sofrimento e, por fim, em sua morte. É provável que o infeliz capitão Ahab nunca tivesse ouvido que “Viver bem é a maior vingança”.

A postura de *martírio* pode ser uma forma tortuosa e indireta de expressar a raiva. Uma pessoa que dá uma de mártir

pode estar tentando infligir culpa ou um senso de obrigação nos outros como uma maneira de manipulá-los. “Não tem problema você não ter ligado quando chegou. Eu fiquei tão preocupado que nem consegui dormir.” Quando estamos com raiva e escolhemos o martírio, o enredo das nossas vidas torna-se: “Se sou uma pessoa tão boa, por que os outros são tão horríveis comigo?” Essa visão abrange tudo o que acontece conosco, de forma que até mesmo os gestos bem-intencionados são interpretados como atitudes hostis. Não é fácil amar um mártir.

♦ OPORTUNIDADES PERDIDAS

Que tal fazer uma lista de oportunidades que você perdeu por estar focado no objetivo de expressar a sua raiva, ou porque sua raiva causou uma interrupção ou um racha permanente num relacionamento?



A raiva gera carma negativo

No budismo, uma razão prioritária para não se expressar a raiva é que extravasá-la tem um efeito residual que perdura mesmo depois de você ter resolvido a situação que a provocou. Portanto, pode ser de grande valia olhar para a raiva e para as escolhas através do conceito budista de carma. Essa palavra é

frequentemente usada de forma errada e o significado completo desse conceito é difícil de entender. Carma quer dizer literalmente “ação”, mas isso se refere ao funcionamento da lei de causa e efeito. Como define o Dalai Lama, o termo carma “se refere a uma ação na qual participamos, bem como às suas repercussões”.

“Quando falamos do carma de matar”, ele escreve em *Um Coração Aberto*, “o ato em si seria tirar a vida de outra criatura. A implicação mais ampla desse ato, também parte do carma de matar, são os sofrimentos causados na vítima e também naqueles que amam e dependem daquela criatura. O carma dessa atitude também inclui alguns efeitos sobre o próprio assassino”. Não importa o quanto se possa justificar o assassinato, o efeito cármico no assassino pode ser que, tendo matado uma vez, ele vai precisar de menos justificativas para matar novamente.

Deepak Chopra diz: “Carma’ é tanto a ação quanto a consequência dessa ação; é causa e efeito simultaneamente, porque toda ação gera uma força energética que volta para nós na mesma espécie... Todos já ouviram a expressão ‘você colhe o que planta’. Obviamente, se queremos criar felicidade em nossas vidas, devemos aprender a semear felicidade. Portanto, o carma implica a atitude da escolha consciente.”

Em qualquer ocasião, temos uma quantidade quase ilimitada de opções. Podemos ficar maravilhados ou deprimidos ou escolher qualquer ponto entre esses dois extremos. Podemos estar atentos ou desatentos. Podemos nos engajar em nosso trabalho com entusiasmo ou desagrado. No entanto, se agirmos exclusivamente com base nos condicionamentos do passado, o leque de opções encolhe até ficar do tamanho de uma cuia de esmolas.

Se ficarmos perpetuamente zangados no trânsito, nos envolveremos em mais acidentes ou possíveis acidentes, consequentemente gerando mais oportunidades para a raiva. Se guardarmos rancor do nosso chefe e fizermos um trabalho desleixado, podemos ser despedidos, o que certamente oferece mais oportunidade para a raiva e o ressentimento. Se insistirmos em sempre ser o lado dominante do relacionamento, podemos indagar por que não somos mais amados. E assim por diante. Estamos deliberadamente, se não inconscientemente, criando condições que nos privarão das coisas que queremos.

Podemos permitir que a raiva limite nossas escolhas ou escolher não ser governados por ela. Se alguém ou algo no trabalho realmente o deixou furioso, é possível que você chegue em casa nesse estado. Nesse momento, há um monte de opções para o que você pode fazer. Pode dizer à sua mulher que deseja ficar sozinho enquanto fica remoendo os acontecimentos do dia, sentando em silêncio durante o jantar, e depois retirando-se para assistir, sozinho, a um jogo na televisão. Por outro lado, você pode dizer à sua mulher que teve um dia ruim no escritório, mas que agora é maravilhoso estar na presença dela. Se ela quiser ouvir o que aconteceu, você contará com prazer. Ou você pode dizer: "Tive um dia de cão, mas não quero falar nisso. Vamos sair para jantar e ver aquele filme sobre o qual você estava comentando." Apesar de essas escolhas parecerem óbvias, nossos padrões habituais, especialmente esses que cercam a raiva, podem evitar que a gente se lembre delas. Como sempre, a escolha é sua.

Em qualquer encruzilhada, temos muitas escolhas e opções. Podemos agir com criatividade. Ser quem realmente so-

mos. Lutar pelo que realmente queremos. É importante vermos nossas escolhas não como uma ou outra — isso ou aquilo —, mas como um universo de possibilidades e estratégias.

A escolha é sua

Não só temos opções sobre o que fazer quando ficamos zangados — se vamos expressar nossa raiva ou não, e de que forma —, como também podemos escolher não nos aborrecer. A ideia de que nossa raiva é causada por alguém e de que ela está fora do nosso controle está tão arraigada que é difícil evitar comentários como: "Nossa, como ela me deixou furiosa!" Acreditamos que outra pessoa, por razões próprias, invadiu nosso território e que nós somos vítimas inocentes.

Se você fica zangado, é sinal de que algo está errado. Mas fora a possibilidade de um asteroide cair na sua cabeça ou de você sofrer um assalto simplesmente por estar no lugar errado na hora errada, sua raiva pode ser um sinal de que você está na defensiva (você tem gatilhos) ou um chamado para que analise de que forma pode ter contribuído para a situação. Antes de ler este livro, você pode ter achado que escolher não sentir raiva estava além do seu controle, mas a esta altura deve estar evidente que você realmente tem muitas opções.

Um amigo contou sobre um momento em que ele estava com problemas financeiros e sua mulher passou um fim de semana no shopping gastando quase 20 mil dólares. A princípio ele ficou tão enfurecido que queria se divorciar. Então a ficha caiu e ele percebeu que, com seu jeito de machão, não tinha falado das suas dificuldades financeiras para ela. Quando ele explicou a situação, ela prontamente se ofereceu para devolver tudo o que conseguisse. Felizmente, quase tudo era

de uma loja que aceitava devoluções. A prudência do marido em não expressar sua raiva e, ao contrário, explicar a situação e colaborar com a esposa para resolvê-la, resultou num casamento mais forte.

Mesmo que você esteja livre de culpa, a escolha de não ficar zangado pode ser a mais benéfica, como acabou sendo para Laura Munson. Durante meses, ela suportou um comportamento hostil e imprestável do marido. Então, um dia, ela chegou em casa e ele estava cortando a grama do quintal. Ele estava de volta. Laura Munson pode parecer uma santa. Mas ela não agiu como santa; agiu com inteligência.

“Meu marido tentou fechar um acordo. Culpar-me pela sua dor. Descarregar seus sentimentos de desgraça pessoal em cima de mim.” Mas ela não aceitou o acordo e não ficou zangada. E deu certo.

✦ NÃO TÃO INOCENTE

Você consegue se lembrar de um incidente, pequeno ou grande, em que estava zangado e se sentiu completamente livre de responsabilidades pela situação? Pode ser uma hora em que você sentiu uma indignação justa e disse: “Deixe-me contar o que aquele FDP me fez.” Volte e reveja a situação para ver se havia algo que você faria diferente atualmente, para evitar o problema, sabendo o que você sabe agora sobre os motivos da outra pessoa.

É culpa do universo

No capítulo 7, discutimos o conceito budista de que todas as coisas no universo estão profundamente interligadas numa rede complexa de causa e efeito. Isso significa que tudo o que

já aconteceu e que está acontecendo em qualquer lugar do universo afeta o momento presente. Tudo, desde o Big Bang, passando pela primeira ameba chapinhando na lama, os dinossauros, a extinção deles, Colombo (ou quem quer que seja) descobrindo a América, até o que você fez ontem e no último minuto *somado* ao bater das asas da borboleta na Amazônia, as primeiras gotas de orvalho em Marte, e o que o tataravô do seu adversário fez séculos atrás, tudo está interagindo para criar o momento presente. Então, quando julgamos um acontecimento como injusto ou inaceitável, estamos, de fato, culpando o universo. As chances de ganharmos essa batalha não são boas.

Quando nos injuriamos com o que aconteceu, ignoramos dois fatores importantes. O primeiro é que não temos realmente como saber se o que está acontecendo é bom para nós, e o segundo é que não temos como mudá-lo. A questão não é se *gostamos* do que está acontecendo, mas se compreendemos que *o que aconteceu não está sujeito a mudanças*.

No entanto, nós podemos, sim, escolher como reagir. Assim como tudo o que já aconteceu e está acontecendo afeta o momento presente, o que escolhemos pensar, fazer, ou dizer *agora* também afeta o universo inteiro — passado, presente e futuro. Se não gostou do que acabou de acontecer, você tem a oportunidade de mudar o próximo capítulo da novela que é a sua vida, de maneira grandiosa ou sutil. A inteligência humana lhe dá o poder de reagir sem ser por instinto ou hábito. A inteligência é o poder da escolha. A raiva deforma o pensamento racional e limita suas escolhas. Mas usando o poder total do seu intelecto e escolhendo não agir motivado pela raiva e pelo hábito, você pode aumentar as chances de que os acontecimentos futuros estejam mais ao seu gosto.

Como escreve o psicanalista Willard Gaylin em *Talk is Not Enough* (Conversar não é o bastante): "Reconhecer o poder que temos para criar a nossa própria infelicidade é bem reconfortante. Sugere que não somos vítimas passivas. Não somos impotentes." O poder que estamos porventura usando para criar infelicidade nas nossas vidas pode ser usado, ao contrário, para criar nossa felicidade.

CAPÍTULO 11

Transformando raiva em compaixão

Então a energia crua e neutra da raiva, a chama abrasadora da fúria, o poder do átomo "pacífico" pode ele mesmo tornar-se uma arma de poder. Ele pode aquecer a casa, iluminar a escuridão, carbonizar os grilhões da ignorância. A compaixão pode usar esse fogo com eficácia ardente para destruir o sofrimento de outras pessoas. A raiva normalmente monopoliza o fogo, destinando-o a fins destrutivos. Mas... nós vamos dominar esse fogo com sabedoria e destiná-lo a fins criativos.

— Robert Thurman

Mesmo nos aspectos mundanos da vida, a raiva é mais frequentemente irracional, baseada em reações habituais e destrutivas para a nossa própria felicidade. Nós começamos com

a parábola da Vaca no Estacionamento para iluminar o fenômeno da raiva — como ela surge na gente, como conspiramos para suas causas e condições, e como podemos adquirir domínio sobre os pensamentos e emoções poderosos que perpetuam infelicidade em nós mesmos e nos outros.

O próximo passo, transformar raiva em compaixão, soa como um salto gigante, e é. Ele é tão contrário ao nosso modo “normal” de pensar e às nossas normas sociais que pode parecer improvável, “coisa de Poliana”. Então, como pode ocorrer uma transformação assim? Por onde começamos?

Vamos voltar ao estacionamento. Quase universalmente, quando pergunto “Qual a diferença entre a vaca e o motorista do jipe que nos deixa com raiva?”, a resposta é que o rapaz tinha intenção de ofender e a vaca não. Mas, dado o que agora sabemos sobre o quanto nossos pensamentos e atos são condicionados e habituais, e dada a inconsciência geral da maior parte das pessoas, podemos sempre deduzir isso?

Então, o primeiro passo na transformação da raiva é olhar para a questão da intenção. Realmente, o motorista do jipe, focado somente no seu objetivo de pegar o primeiro espaço disponível, pode ter fechado os olhos para o fato de que você estava esperando. Ou talvez, por ter se aproximado vindo da direção oposta, você não tenha visto que ele já estava lá primeiro. E não será um pouco como “ler seus pensamentos” achar que ele tinha a intenção de prejudicá-lo? Talvez seus filhos estivessem doentes e ele estava correndo na farmácia para comprar remédios. Mais provavelmente, a impressão dele é que ele tinha tanto direito ao espaço quanto qualquer pessoa, então é possível que você tenha puxado o gatilho dele quando meteu a mão na buzina. Com aquela atitude agressiva, você tomou para si um pouco da responsabilidade do incidente.

Então a linha entre intencional e não intencional não é tão clara quanto gostaríamos que fosse. Podemos até achar que sabemos o que a outra pessoa está pensando, mas geralmente não sabemos.

O segundo passo no caminho da compaixão é contar suas bênçãos. Agradeça pelo confronto não ter sido pior. Ele poderia ter batido no seu carro ao entrar na vaga. Ou poderia ter saído do carro e atacado você. Lá vai outra positiva: você controlou sua raiva e não deixou que ela tomasse as rédeas da situação. Você foi capaz de manter sua serenidade, que é a maior bênção que podemos conceder a nós mesmos. Você não pegou aquele carvão em brasa.

Também é uma bênção que o seu encontro com essa pessoa agressiva tenha sido breve. Só tivemos que lidar com ele por alguns minutos, ao passo que ele tem que viver consigo mesmo 24 horas por dia. Nós temos a opção de deixar a raiva passar. Ele, por outro lado, pode continuar a ferver de raiva porque você teve a ousadia de buzinar para ele.

A essa altura, já deve ser fácil dar o terceiro passo, que é tentar enxergar o rapaz do jipe com compaixão. Se decidirmos que não vamos expressar raiva porque ela pode retribuir com uma bela mordida ou porque não gostamos da forma como ela nos faz sentir, é um bom começo. Mas se conseguirmos sentir empatia por aqueles que percebemos como sendo a causa da nossa raiva, isso fortalecerá nossa atitude de compaixão para com eles e o mundo onde vivemos, em vez de fortalecer um padrão de agressão e vício na raiva. Podemos começar por imaginar o tipo de vida que o motorista do jipe leva. Já sabemos que ele está no auge da sua raiva, com todo o sofrimento que isso implica. Ele está apto a carregar esse comportamento para o resto da vida com resultados previsíveis. Se sua forma

imediate de expressão é a raiva, então é provável que sua vida não seja nada fácil.

Ou podemos olhar para a situação de outra forma. Será que ele é realmente diferente de você? Você pode refletir sobre o fato de que, assim como você, o motorista do jipe só quer ser feliz. Talvez, assim como você, ele seja geralmente cortês, mas, naquele momento, uma combinação complexa de condições levou-o a sucumbir à raiva. Talvez esteja no limite por causa do filho doente. Talvez tenha tido um pai abusivo, agressivo, que o condicionou a se comportar assim.

Uma parábola zen conta sobre um sábio que volta para casa e encontra um ladrão na sua cabana. O ladrão está zangado porque não tem nada para roubar. O homem sábio, compadecido pelo ladrão, oferece a ele seu manto de monge. O ladrão joga no chão a vestimenta esfarrapada e irrompe furiosamente pela noite. Quando o homem sábio vai para o ar livre e se senta, a lua está nascendo no horizonte. "Pobre homem", diz ele. "Pena eu não ter podido dar-lhe a lua."

Então agora, feche os olhos e imagine a cena no estacionamento. O motorista do jipe fez o possível para ser ofensivo depois do seu roubo. Aí, passando por cima da raiva que você sentiu inicialmente, imagine a vida dele. Seguindo o exemplo do homem sábio na parábola zen, ofereça-lhe sua vaga. Torça para que na sua torrente de raiva ele seja capaz de ver alguma felicidade no acontecimento.

Perdão

Claro que perder uma vaga é café pequeno se comparado aos sofrimentos maiores que abundam no mundo. Pessoas são

mortas dia após dia, tanto intencionalmente como pelo descuido de outros. Para seus entes queridos, tais situações podem parecer imperdoáveis. Ainda assim há aqueles capazes de perdoar. Alguns parentes de vítimas do bombardeio de Oklahoma perdoaram Timothy McVeigh e não queriam que ele fosse executado.

Os chineses ocuparam o Tibete. Eles mataram e torturaram muitos e destruíram antigos mosteiros budistas e outros artefatos de uma cultura única. Apesar dessa destruição permanente, o Dalai Lama fala sutras diariamente para o bem-estar das pessoas que cometeram esses atos.

As oportunidades de transformar raiva em compaixão são, infelizmente, ilimitadas. Não se engane. Transformar a raiva que você sente de alguém que intencionalmente lhe ofendeu e lhe infligiu danos físicos ou mentais é difícil. No entanto, recebemos uma metodologia clara para superar a raiva. Em um trabalho impressionante do século XVIII, "A Guide to the Bodhisattva way of Life" (Um guia para o modo de vida de um bodisatva), o sábio indiano Shantideva oferece instruções precisas sobre por que e como devemos fazê-lo.

Raiva, no pensamento budista, não é um pecado no sentido ocidental de violação de um mandamento ou de uma lei, mas é visto como um vício emocional. A raiva ocorre quando irritação, aborrecimento, desaprovação ou alguma coisa ainda mais forte explode de repente num impulso irresistível de reagir, de forma prejudicial, à fonte presumida desses sentimentos. "Você não está 'expressando a sua raiva', você se tornou o instrumento involuntário dela", diz Robert Thurman. "O oposto da raiva é amor e compaixão, a vontade de ajudar os outros a não sofrerem e a serem felizes." Isso é parecido com o

que os santos cristãos e as criaturas iluminadas, que o budismo chama de *arhats*, almejam.

No entanto, Thurman sugere que insistir ou mudar imediatamente de raiva e ódio para compaixão e amor é forçar muito a barra para nós, pobres mortais. Há um meio-termo de tolerância e perdão. Então a decisão positiva é cultivar essas práticas.

No mecanismo mental da raiva, há um momento em que podemos intervir antes de a emoção tomar conta. Diz Shantideva:

*A raiva encontra alimento no desconforto mental
Que sinto, face a um acontecimento indesejado
E ao impedimento do que eu quero que aconteça;
Então ela explode e toma conta de mim.*

“O pulo do gato”, escreve Thurman, “é intervir mental, verbal ou fisicamente para dissipar o desconforto, para comprometer, energeticamente, a situação, antes que você exploda e perca o controle para a raiva e torne-se seu joguete”. Às vezes você pode intervir para modificar o andamento das coisas. Quando você vê um engarrafamento se formando no seu trajeto habitual, pode escapar por um desvio e pegar outro caminho. Quando você sente um puxão na sua bolsa, pode se virar e mandar que o trombadinha devolva sua carteira. Mas frequentemente não consegue, então você tem que se voltar para dentro e intervir na sua mente. Se não há escapatória para a sua situação, qual é o sentido de adicionar raiva à sua frustração?

Existem três métodos para trabalhar consigo mesmo quando a raiva surge. Thurman os chama de “paciência tolerante”, “paciência reflexiva” e “paciência clemente”.

O primeiro, “paciência tolerante”, é o que Pema Chödrön descreve como “remodelando nossa atitude para com o desconforto”. Se você consegue suportar sua dor — a dor de não retaliar, de não devolver a agressão —, gradualmente você desenvolverá tolerância e resistência que conduzem à liberdade. “Fique com o calor oculto, com a necessidade de ser perverso, gritar, bater, fazer mal a alguém”, ela escreve no livro *Don't Bite the Hook* (Não morde a isca). Examine o impulso vicioso que o faz querer revidar o grito de alguém, tomar aquela bebida, ou ceder a qualquer ou outro vício, e você vai perdê-lo. Se você conseguir permanecer tranquilo com essa pessoa e não alimentar o enredo — “Essa pessoa é má, eu não permitirei que ela passe por cima de mim” —, vai ver que o sentimento é transitório e impermanente e que vai passar. De fato, há evidências científicas de que a duração de qualquer emoção é de apenas um minuto e meio. “Depois disso temos que reavivar a emoção para que ela volte”, diz Chödrön.

Shantideva recomenda que pratiquemos com pequenas coisas, para que possamos dar conta das maiores: “Enfrentando pequenas dificuldades, eu me treino para suportar grandes adversidades.”

Que tipo de “pequenas dificuldades”? Ele cita picadas de insetos e cobras, pontadas de sede e fome e irritações, como feridas. Na sociedade contemporânea, há pequenos aborrecimentos que um professor tibetano chama de “sofrimento burguês”. Você pode praticar com pequenas irritações como grosserias ao celular, irritações geradas pelo computador, ficar horas ao telefone com o suporte técnico, filas intermináveis no correio, crianças gritando no restaurante, e outros incontáveis aborrecimentos do cotidiano.

“Isso não é uma guerra contra a emoção”, diz Chödrön. “É abrir corações e mentes ao invés de tornar-se uma pedra.”

Não é confortável e requer coragem. “Coragem é o oposto de aconchego”, diz ela. Você está se desintoxicando da irritação e da raiva, já que ela envolve o vício na adrenalina e você está cultivando sua resistência.

O segundo método para trabalhar com a sua mente é a “paciência reflexiva”. Nele você usa sua plena consciência e razão para aprofundar sua reflexão e compreensão e então exercitar a temperança. A raiva sempre opera dentro da estrutura dos conceitos que aplicamos imediatamente à situação: alguém está no erro ou discorda de nós ou é uma má pessoa. Um carro para no meio do quarteirão e o motorista vira um idiota sem consideração falando no celular — até vemos que ele realmente desacelerou porque uma criança correu para o meio da rua.

Houve uma época, quando eu morava em apartamento, em que, durante muitas noites, acordava com um barulho que parecia ser alguém arrastando móveis pelo quarto. Subi e impacientemente perguntei à pessoa que atendeu a porta: “Por que você arrasta móveis no meio da noite?” Atrás dela, vi uma senhora idosa, obesa, com um andador ao lado da cama e entendi imediatamente. Mortificado, me desculpei profusamente e no dia seguinte deixei uma planta florida do lado de fora da sua porta. Ela, em troca, fez o esforço imenso de sair com sua acompanhante e trouxe-me uma caixa de bombons. Assim começou uma amizade. Da mesma forma, um grupo de professores estava irado porque um de seus colegas sempre caía no sono durante as reuniões de departamento. Achavam que ele estava zombando deles. Quando mais tarde ele foi diagnosticado com narcolepsia, eles compreenderam que não se tratava de desrespeito.

Mesmo quando há uma intenção hostil por trás da atitude de alguém, podemos ampliar a visão e entender que,

como nós, todo mundo é produto dos seus próprios condicionamentos, e toda ação é determinada por uma multiplicidade de forças complexas. Em *O Sol é para Todos*, Bob Ewell, o bêbado da cidade, cospe na cara do advogado, Atticus Finch, que defendeu o homem negro acusado de ter estuprado a filha de Ewell. Atticus fica parado sem ódio no rosto e só olha para o homem, recusando a escalada da violência. Chödrön cita essa cena famosa, dizendo: “Ali não há uma pessoa independente, má. Toda a cultura sulista veio junto daquela cusparada, toda a sua visão sobre a vida, sua criação.” Então, usando a reflexão, você consegue contemplar a realidade complexa de qualquer situação e pensar sobre a forma como ela aconteceu. “Quando os aviões voaram para dentro das torres na cidade de Nova York, foram apenas algumas pessoas más”, ela pergunta, “ou um conjunto de causas e condições complexas culminando ali?”

Se alguém cuspir na sua cara, ela aconselha, mesmo que você não consiga sentir compaixão pela pessoa, sinta compaixão por você mesmo. Pelo menos evite ficar zangado. “Não se renda ao impulso vicioso. Tenha uma conversinha consigo mesmo. ‘Essa pessoa não está bem da cabeça. Ela é basicamente boa, mas não está bem. Por que estou me aborrecendo?’ Se ainda assim ficar zangado, veja isso como uma recaída temporária, como uma nuvem passando no céu.” E deixe a raiva passar.

A reflexão permite que você veja que não é realmente seu “ser” contra seu inimigo; você, o inocente, contra aquela pessoa má. Quando você se dá conta disso, diz Thurman, “tudo começa a ter um tom de irrealidade, fluidez, e você alcança um nível diferente de flexibilidade de reação”. Enxergar as coisas de diversos ângulos permite que se tenha mais paciência.

"Paciência clemente"

O caminho da transformação da raiva em compaixão é longo, passando por muita mata fechada e falsos desvios, por atrasos e recomeços depois de desistências. Monges budistas passam a vida inteira estudando e meditando para alcançar a iluminação na qual seus egos são sujeitos a um sentimento de unidade com todos os seres. No entanto, mesmo enquanto estamos completamente envolvidos neste mundo, existem técnicas que nos ajudam a dar um passo na direção de uma compaixão maior mesmo por aqueles que nos tenham ofendido.

A meditação não é apenas uma forma de vivenciar o presente, mas também de investigar a natureza da vivência e como ela se dá. "O processo pelo qual transformamos nossa atitude mais instintiva em vida, esse estado mental que busca apenas satisfazer desejos e evitar desconfortos, é o que queremos dizer quando usamos a palavra *meditação*", escreve o Dalai Lama. "É a técnica através da qual enfraquecemos os velhos hábitos do pensamento e desenvolvemos os novos." Da forma como ele a define, meditação não é apenas *zazen*, a forma de meditação sentada em que a pessoa tenta esvaziar a mente. Ela é também o que ele chama de "meditação analítica", a forma pela qual nos familiarizamos com novas ideias e atitudes mentais. "Assim como músicos treinam suas mãos; atletas, seus reflexos e técnicas; linguistas, seus ouvidos; estudiosos, suas percepções, assim direcionamos nossas mentes e nossos corações." Todo o processo de pesquisa, de explorar um tema e submetê-lo ao escrutínio mental, deve ser pensado como uma forma de meditação.

Então, num certo sentido, ler este livro é uma forma de meditação. Mas simplesmente lê-lo não é suficiente. O próprio Buda disse: "Não aceite algo simplesmente porque eu o falei." Fazemos dos ensinamentos do Buda os nossos quando

agimos de acordo com eles e os testamos empiricamente — só assim eles se tornam verdadeiros para nós.

Quando experimentamos paciência e tolerância, podemos observar como elas criam paz de espírito em nós, como tornam nosso ambiente mais harmonioso e engendram respeito nos outros. Também podemos estudar a compaixão reconhecendo o sofrimento dos outros e dispondo-nos a sentir empatia por eles — a "sentir a dor deles". No entanto, é difícil realmente sentir compaixão. Um símbolo da compaixão no budismo é uma mulher sem braços, cujo filho caiu no rio. Se imaginarmos vividamente o que é ser essa mulher, veremos que é doloroso.

Pode parecer contraditório que para ser compassivo não é necessário se sacrificar ou sofrer. Mas do ponto de vista budista, a compaixão resulta somente de uma mente feliz. Portanto, primeiro é preciso amar e ter compaixão por si mesmo. No budismo há um conceito chamado *maitri*, uma palavra em sânscrito que pode ser traduzida como "amizade incondicional com si mesmo".

É possível que o simples ato de parar para considerar esta possibilidade seja difícil para os ocidentais, com seus hábitos de autocrítica e o constante anseio por autoaperfeiçoamento. *Maitri* significa ser capaz de relaxar consigo mesmo, de se sentir em casa dentro da própria mente e do próprio corpo, de sentir a bondade essencial de si mesmo. Essa é a semente da felicidade. Como ela pode ser atingida? Paradoxalmente, *maitri* é o resultado de não lutar contra a dor em nossas vidas. Todos nós enfrentamos a dor inevitável do envelhecimento, o medo de morrer, a perda de entes queridos, e é natural querer virar as costas para essa dor. Mas se conseguirmos sentar com a dor e suportar a ternura de nossos corações, seremos capazes de sentir compaixão por nós mesmos.

Pema Chödrön observa que muitas vezes nosso próprio pesar e sofrimento são necessários para nos abrir para a dor alheia. A perda da sua própria mãe a fez sentir grande compaixão pela nossa condição comum — todos nós devemos morrer e perder nossos seres amados para a morte. Quando seu segundo casamento desmoronou, ela se surpreendeu ao sentir uma ternura inesperada pelas outras pessoas. “Eu conseguia olhar nos olhos de balconistas e mecânicos de automóveis, mendigos e crianças e sentir nossa similaridade.” Ela conta como uma mulher que perdeu o filho sentiu grande compaixão por todas as outras mulheres do mundo que tinham vivenciado a mesma perda. A lição aqui é que a ternura que sentimos, a suavidade e a vulnerabilidade dos nossos corações, pode nos abrir para o amor e a compaixão se nos ativermos a ela e não nos endurecermos para evitar a dor que sentimos.

A grande compaixão não chega facilmente, mas podemos usar “sofrimentos burgueses” e as pequenas perdas que ocorrem em nossas vidas para andarmos na direção de uma empatia maior pelos outros. Recentemente, bateram minha carteira. Acho que sei exatamente quando aconteceu. Eu estava andando numa calçada cheia de gente quando um rapaz esbarrou em mim. Ele pegou minha carteira, que continha cerca de 100 dólares, minha habilitação e meus cartões de crédito. Como o estado do Arizona coloca o número da seguridade social em todas as carteiras de motorista, temi que o circo estivesse armado para um roubo de identidade. Nos dias que se seguiram, encarei as tarefas irritantes de notificar as operadoras dos cartões de crédito, e outras repartições, sobre a perda dos cartões e de dar entrada na papelada para tirar uma nova carteira. O sentimento de que eu poderia ter evitado o roubo se estivesse mais atento — eu vi o ladrão e senti que ele me tocou — me

deixou ainda mais chateado. Mas em vez de aumentar a minha chateação com rancor e raiva, decidi fazer uma experiência com o que eu tinha aprendido no budismo. Comecei por agradecer mentalmente ao bandido pela oportunidade de trabalhar minha raiva como recomenda Shantideva:

*Então, assim como um tesouro aparecendo na minha
casa,
Sem nenhum esforço da minha parte para obtê-lo,
Eu deveria ficar feliz por ter um inimigo,
Pois ele me auxilia em meu caminho para o Despertar.*

Então, tentando refletir e aumentar minha compreensão, voltei minha atenção para os motivos e intenções do batedor de carteira. Meu primeiro pensamento foi que ele provavelmente era um viciado em drogas precisando de uma dose — ou talvez precisasse de comida e abrigo por ter problemas mentais e não conseguir parar no emprego. Então me lembrei de uma história que eu tinha lido no jornal, sobre um ladrão que consolou a moça do caixa da loja de conveniência quando ela ficou histérica por ele ter apontado uma arma para ela. Ele precisava dos 20 dólares que pegou da caixa registradora porque não tinha conseguido encontrar trabalho para alimentar sua família. Se ele podia demonstrar compaixão, por que eu não poderia fazer o mesmo? Será que tinha tanta certeza de que o batedor de carteira era meu inimigo? Eu o imaginei me pedindo o dinheiro e eu dando, de bom grado. Lembrei da parábola “Quem doa deve ser grato” e agradei ao meu ladrão novamente, desta vez pela oportunidade de praticar a compaixão.

No desenrolar dos fatos, minha identidade não foi roubada e nenhum dos meus cartões de crédito foi usado. Eu

precisava questionar minha expectativa de que isso fosse acontecer e minhas suposições sobre outras pessoas.

Mais uma vez, pensei no meu batedor de carteira e apliquei a prática chamada "Trocando de lugar com seu inimigo". Fechei os olhos e tentei me colocar no lugar da pessoa que havia me ofendido. Está frio e estou vestindo um casaco que não é muito quente e não cabe direito. Perdi meu emprego e passei horas na esquina onde trabalhadores diaristas se juntam, na esperança de encontrar trabalho, e não fui selecionado. Sinto-me péssimo ao pensar em voltar para casa com as mãos vazias, para a minha mulher que trabalhou o dia inteiro limpando casas para podermos alimentar as crianças. "Veja todas essas pessoas ricas na rua", digo para mim mesmo. "Qualquer uma delas poderia dar conta dos meus problemas sem realmente sofrer. Tem um coroa bem-vestido na multidão com uma carteira saltando do bolso de trás. Talvez eu possa pegá-la."

Ao me colocar no lugar do homem, senti que a minha irritação por perder a carteira não era nada perto do sofrimento dele. Nossa sociedade criou uma situação em que pessoas como eu, que têm a vantajosa oportunidade de cursar Direito, conseguem prosperar, enquanto outras não conseguem sobreviver. Ao compartilhar sua dor, senti compaixão e desejei ter podido dar-lhe o dinheiro antes que ele apelasse para cometer um crime. Pobre homem, pensei. Em outras circunstâncias eu poderia ter sido ele.

No dia a dia, simplesmente compreender uma situação a partir de uma perspectiva mais ampla pode permitir que você transforme a raiva em compaixão. David Schneider explica assim: "Deste modo, por exemplo, tornando-se um pai, e compreendendo como surge a tentação de estapear uma criança (sono insuficiente, relacionamento difícil, criança insaciá-

vel, nenhuma tranquilidade, nenhum espaço, claustrofobia), e então compreendendo como você foi estapeado, e perdoadando seus pais por terem te estapeado. Você capta, você entende. Você se desvencilha. Você se sente mais leve, mais limpo.

E, ao mesmo tempo, lembrando como era uma criança insaciável, chatinha para comer, reclamona, insone, e assim por diante, e perdoadando a criança, também, claro; você se torna mais afável, e talvez mais esperto, sobre os pequenos lugares em que uma mudança pode ser estimulada na criança."

No seu livro, *Eu Sei Por Que o Passarinho na Gaiola Cantava*, Maya Angelou tem outra visão sobre transformar-se em seu inimigo. Quando era mocinha, ela decidiu que queria ser a primeira negra condutora de bondes de São Francisco. Seu desejo foi frustrado por uma funcionária preconceituosa que se recusou a aceitar sua inscrição, apesar do fato de a companhia estar anunciando que precisava de funcionários. Mesmo assim, ela persistiu e continuou a se candidatar até sua inscrição ser aceita.

Mais tarde, ela concluiu: "O encontro infeliz não tinha nada a ver comigo. Com o meu "eu", e também não tinha a ver com aquela funcionária tola. O incidente foi um sonho recorrente, forjado anos antes por brancos estúpidos, que volta eternamente para assombrar a todos nós. A secretária e eu éramos como Hamlet e Laertes na cena final, quando, por causa do mal provocado por um ancestral no outro, estávamos a ponto de duelar até a morte. Além disso, porque a peça tem que acabar em algum lugar, eu fui mais longe do que perdoar a funcionária, eu a aceitei como uma colega vítima do mesmo manipulador de fantoches."

Com persistência, e sem os impedimentos que a raiva poderia ter criado, Angelou conseguiu o emprego.

Compaixão por entes queridos

O desafio é muito maior quando a pessoa que desencadeia a raiva é um ente querido. Em seu livro *A Raiva*, Thich Nhat Hanh se dedicou especialmente a sarar os poderosos desencontros e discórdias entre marido e mulher. Veja abaixo uma história que ilustra o poder de escutar o outro com compaixão.

Conheço uma mulher católica que vive na América do Norte. Ela sofria muito porque tinha um relacionamento muito difícil com o marido. Trata-se de uma família muito culta; ambos tinham doutorado. No entanto, o marido sofria muito. Ele vivia em guerra com a esposa e com os filhos. Todos na família tentavam evitá-lo, porque ele parecia uma bomba prestes a explodir. Sua raiva era gigantesca. Ele acreditava que a esposa e os filhos o detestavam, pois ninguém queria ficar perto dele. Eles tinham medo dele. Ficar por perto era perigoso, pois ele poderia explodir a qualquer momento.

Chegou um dia em que a mulher não aguentou mais a situação e decidiu tirar a própria vida. Ela achava que não era mais capaz de continuar vivendo naquelas circunstâncias. Porém, antes de cometer o suicídio, ela ligou para uma amiga que praticava o budismo, para lhe contar o que estava planejando. A amiga budista a convidou várias vezes para praticar a meditação como forma de diminuir o sofrimento, mas ela sempre recusou; explicou que, por ser católica, não poderia praticar ou seguir os ensinamentos do budismo.

Na tarde em que a mulher budista soube que sua amiga iria se matar, ela disse no telefone: "Você diz ser minha amiga e agora está prestes a morrer. A única coisa que te peço é que escute as palavras do meu mestre, mas você se recusa. Se você realmente é minha amiga, então, por favor, chame um táxi e venha ouvir a gravação; depois disso, você pode morrer."

Quando a mulher católica chegou, sua amiga a deixou sozinha na sala ouvindo o sermão budista sobre como restaurar a comunicação. Ao longo do sermão, que durou uma hora ou uma hora e meia, ela passou por uma transformação intensa muito profunda. Descobriu várias coisas. Percebeu que era parcialmente responsável pelo próprio sofrimento, e que ela também havia feito o marido sofrer bastante. Percebeu que não fora capaz de ajudá-lo de forma alguma. Na verdade, ao ignorá-lo, ela só tornara o sofrimento do marido cada vez mais pesado. A mulher aprendeu com o sermão budista que, se pretendia ajudar o outro, ela deveria ser capaz de escutar profundamente com compaixão. E isso era algo que ela não fora capaz de fazer nos últimos cinco anos.

Desarmando a bomba

Depois de escutar a gravação do sermão, a mulher se sentiu inspirada. Sua vontade era de ir para casa e treinar a escuta profunda para poder ajudar o marido. Mas sua amiga budista disse: "Não, querida, você não deve fazer isso hoje, porque escutar com compaixão é um ensinamento muito profundo. Você deve praticar ao longo de uma ou duas semanas, no mínimo, para ser capaz de escutar como um Bodisatva." A amiga então convidou a mulher para acompanhá-la a um retiro budista para continuar o aprendizado.

Havia 450 pessoas no retiro, comendo, dormindo e praticando juntas por seis dias. Ao longo desse tempo, todos praticamos a respiração com Plena Consciência, em que nos concentrávamos na inspiração e expiração para juntar o nosso corpo com a nossa mente. Praticamos caminhar com Plena Consciência, investindo nossa atenção completa em cada passo. Aprendemos a caminhar, respirar e sentar com Plena Consciência para conseguirmos observar e aceitar o sofrimento dentro de nós.

Nós não só escutamos os sermões, como também praticamos a arte de escutar uns aos outros e de falar de forma amorosa. Experimentamos escutar profundamente para compreender o sofrimento do outro. A mulher católica praticou com muita seriedade, muito profundamente, porque, para ela, se tratava de um assunto de vida ou morte.

Quando voltou para casa após o retiro, estava muito calma, e seu coração estava cheio de compaixão. Ela realmente queria ajudar o marido a tirar a bomba de dentro do coração. Ela desacelerou os movimentos e prestou atenção à própria respiração, para que permanecesse calma e alimentasse a compaixão. Praticou caminhar com Plena Consciência, e seu marido reparou que ela estava diferente. Finalmente, ela se aproximou e se sentou do lado dele, sem falar nada — algo que nunca fizera nos últimos cinco anos.

Ficou em silêncio por um bom tempo, talvez dez minutos. Depois colocou uma mão suavemente sobre a dele e disse: “Meu amor, sei que você tem sofrido muito durante os últimos cinco anos e eu sinto muito. Eu sei que sou, em grande parte, responsável pelo seu sofrimento. Não só não consegui ajudá-lo a sofrer menos, como ainda piorei bastante a situação. Cometi muitos erros e causei-lhe muita dor. Sinto muitíssimo por isso. Eu gostaria que você me desse uma chance de começar de novo. Quero fazê-lo feliz, mas não tenho sabido como — é por isso que eu só consegui piorar as coisas dia após dia. Não quero mais continuar assim. Então, meu amor, por favor, me ajude. Preciso da sua ajuda para melhor compreendê-lo, para melhor amá-lo. Por favor, conte-me o que está no seu coração. Eu sei que você está sofrendo muito e preciso conhecer seu sofrimento para não continuar a cometer os mesmos erros do passado. Sem você, eu não consigo fazê-lo. Preciso que você me ajude para que eu não continue a magoá-lo. Eu só quero amá-lo.” Depois que ouviu essas palavras, ele começou a chorar. Chorou como um menino.

Por muito tempo, sua esposa havia sido azeda. Ela sem pre gritava com ele, e suas palavras continham raiva, amargura, culpa e julgamento. Eles só discutiam um com o outro. Ela não fiz lava com ele com tanto amor e ternura havia anos. Quando viu seu marido chorando, a mulher percebeu que agora tinha uma chance. Ela disse: “Por favor, meu querido, diga-me o que está no seu coração. Eu quero aprender a ser melhor para não continuar cometendo erros.”

A esposa também é uma intelectual e tem doutorado, como seu marido, mas ambos sofriam porque não sabiam como escutar o outro com compaixão. Mas, naquela noite, ela foi maravilhosa, conseguiu escutar com compaixão e obteve sucesso. Depois de apenas algumas horas juntos, eles conseguiram se reconciliar.

Enquanto a minha experiência com o ladrão de carteira foi um pouco mais difícil de perdoar do que a com um ladrão de vaga, a história anterior representa uma situação ainda mais desafiadora. Muitos de nós vivemos desavenças com pais e irmãos, pessoas que amamos agora ou no passado que têm o poder de nos ferir profundamente. Afinal, é muito mais fácil perdoar e esquecer ofensas cometidas contra nós por pessoas que não conhecemos.

No entanto, mesmo em situações em que nossos sentimentos ficaram congelados por muitos anos, podemos transformar a raiva em compaixão — para nós mesmos e para a pessoa da qual estamos afastados. A cura extraordinária na história que acabamos de contar se tornou possível pela motivação da mulher. Ela se desesperou tanto para escapar do sofrimento que esteve pronta para se matar.

Quando você se aproxima de uma pessoa com quem havia brigado, a maneira mais poderosa de mudar o quadro de discór-

dia é a escuta compassiva, diz Nhat Hanh: "Você escuta não no intuito de julgar, criticar ou analisar, mas apenas para ajudar a outra pessoa a se expressar e a encontrar alívio para o sofrimento dela. Você escuta com todo o seu ser. Quando compartilha o seu próprio sofrimento, você tem o direito de dizer tudo o que está no seu coração — é seu dever fazê-lo, porque a outra pessoa tem o direito de saber de tudo." Mas você deve fazê-lo somente se for paciente e se usar uma linguagem calma e amável.

Se conseguir compartilhar seu sofrimento e reconhecer o sofrimento no outro, você terá se aberto ao poder transformador do amor. Você embarcou na estrada para uma prática espiritual e está sentindo um êxtase que provavelmente nunca experimentou antes.

A alegria de transformar a raiva em compaixão é transformadora para a vida. Não interessa se você é cristão, muçulmano, judeu ou ateu, a porta para a espiritualidade se abriu para um novo caminho. Transformar a raiva pode tornar você uma pessoa melhor, independentemente das suas crenças. Quando isso acontecer, eu prometo, será uma experiência que você vai querer repetir.

Chegando a uma conclusão

O QUE ACONTECE QUANDO ABRIMOS MÃO DA RAIVA?

Mesmo com toda a sabedoria e prática do mundo, abrir mão da raiva não é fácil. Ela é uma das emoções básicas dos seres humanos e ainda carrega um certo ar de que há algum prazer ou vantagem para se tirar dela. Ninguém pode esperar ficar livre da raiva. Apesar dos benefícios que você sente ao mudar suas atitudes com relação a ela, superá-la provavelmente vai requerer esforço constante.

Viver com a raiva é como ter uma visita vitalícia na sua casa. Ela está lá há tanto tempo que nem lhe ocorreu que você pode se livrar dela. A visita é quase sempre odiosa e parece afastar sua família, seus vizinhos, colegas de trabalho e quase todo mundo quando se mete nos seus assuntos. Apesar de tudo isso, você, de certa forma, sempre a considerou um benefício ou uma dádiva na sua vida.

Agora você percebeu que pode se ver livre desse sentimento. Quando você começa a fazê-lo, ela protesta e tenta convencê-lo de que você não pode viver sem ela — as pessoas vão se aproveitar de você de todas as formas. Se acontece alguma coisa ruim na sua vida, ela reaparece para dizer que, se você não a tivesse despejado, nada teria acontecido. Ela pode convencê-lo a deixá-la voltar ou pode se esgueirar para dentro da sua casa, e você terá que despejá-la repetidas vezes.

Então, como sabemos se nossa prática de não sentir raiva está funcionando? O que acontece quando você está aplicando o processo eficazmente? A boa notícia é que você não precisa alcançar a perfeição para se beneficiar dos seus esforços. À medida que reduz a quantidade de raiva na sua vida, você pode notar, entre outras coisas, que consegue o que quer com mais facilidade. Quando lidava com as pessoas movido pela raiva, você as afastava e bloqueava sua generosidade humana básica. Quando a raiva diminui, você permite que a natureza de Buda de todas as pessoas se abra. Quando isso acontece, elas querem ajudar você.

Apesar de toda a evidência do contrário, nossa sociedade toma como verdade que as pessoas raivosas são poderosas e as que não são raivosas são fracas. As realizações de Madre Teresa de Calcutá, Martin Luther King Jr., Mohandas Gandhi e Nelson Mandela só poderiam ter sido alcançadas por pessoas realmente poderosas.

Nos processos da Comissão de Verdade e Reconciliação da África do Sul, conduzidos pelo arcebispo Desmond Tutu, os perpetradores do apartheid foram convidados a se apresentar para encarar suas vítimas e as famílias das vítimas e para confessar seus crimes impingindo, às vezes brutalmente, as leis

do apartheid. Em troca, receberiam anistia pelos crimes mais terríveis. A comissão se baseou no conceito do *Ubuntu*, que o arcebispo explica da seguinte forma:

Ubuntu é a essência do ser humano. Ubuntu fala particularmente sobre o fato de que você não pode existir como ser humano em isolamento. Fala sobre nossas interconectividades. Você não pode ser humano sendo completamente sozinho, e quando tem essa qualidade — Ubuntu — você é reconhecido pela sua generosidade.

Pensamos em nós mesmos, com muita frequência, apenas como indivíduos, separados uns dos outros, enquanto você está conectado e o que faz afeta o mundo inteiro. Quando você vai bem, isso se espalha; é para toda a humanidade.

À medida que os processos progrediam, ficou claro que, quando muitas das vítimas e dos sobreviventes ouviram as pessoas que tinham matado, torturado e mutilado seus seres amados confessarem e expressarem arrependimento, a necessidade de que tinham de vingança começou a diminuir e o perdão tornou-se possível. O que ocorreu é que eles não se sentiam mais sem poder. Além disso, sua própria (imerecida) culpa foi aliviada. Uma criança que vira seus pais serem assassinados disse que, pela primeira vez, realmente entendeu que não tinha sido responsável pela morte deles e que não poderia tê-la impedido. Assim, o compartilhamento de humanidade entre o perpetrador e suas vítimas permitiu que a raiva e a culpa se dissipassem.

Apesar de dar seminários e de escrever um livro sobre a transformação da raiva, eu ainda fico zangado. De vez em

quando, recebo um lembrete de uma fonte inesperada que me traz de volta à minha intenção. Recentemente, estava numa loja de material de construção comprando um monte de suprimentos para reformar a minha casa e senti minha pressão sanguínea subindo quando o vendedor não entendeu o que eu queria. Eu pensei: "A raiva é a única coisa que vai alcançá-lo." Ao mesmo tempo que esse pensamento estava se encaminhando na direção da ação, ouvi uma voz atrás de mim dizer: "Sabe, eu abri mão da raiva há cerca de 10 anos." A menos de dois metros atrás de mim havia um vendedor de 40 e poucos anos conversando com outro vendedor de 20 e poucos. O funcionário mais velho continuou: "Eu finalmente me dei conta de que a raiva causava mais problemas do que resolvia." Entendi o recado e usei a paciência ao invés da raiva.

Quando relatei isso ao meu professor, Patrick Hawk, sua explicação apontou o caminho adiante. "Uma vez que se desapega de coisas como a raiva", ele disse, "você fica mais consciente, e isso abre a porta para coisas que podem ter lhe escapado antes. Pode parecer um milagre. Mas não é. É o que está aí". O que ele quis dizer não se referia ao acontecimento recente, mas que o universo nos dá coisas de que não gostamos, mas também é uma fonte de benesses e alegria. Quando estamos desatentos, o mal pode forçar sua entrada na consciência, e o bem fica obscurecido pelo nosso condicionamento, julgamentos e crenças.

Abrir mão da raiva requer atenção e resolução. Um conto indígena americano clássico sobre nossa batalha constante diz assim:

Uma noite um velho índio cherokee falou com seu neto sobre uma batalha que acontece dentro de todas as

pessoas. Ele disse: "Meu filho, a batalha é entre dois lobos que existem dentro de todos nós.

"Um é mau. É raiva, inveja, ciúme, mágoa, pesar, ambição, arrogância, autopiedade, culpa, ressentimento, inferioridade, mentiras, falso orgulho, superioridade e ego.

"O outro é bom. É alegria, paz, amor, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé."

O neto pensou sobre o assunto por um minuto e então perguntou ao seu avô: "Qual lobo vence?"

O velho cherokee simplesmente respondeu: "Aquele que você alimentar."

Propositalmente chamei este capítulo final de "Chegando a uma conclusão" porque a conclusão deste livro é *você* quem vai tirar. Você quer continuar como é ou quer mudar a forma como a raiva influencia a sua vida? Isso é com você.

Neste ponto da sua leitura você já deve saber que a sua licença para portar a raiva oculta foi revogada. Em seu lugar há uma mensagem na página 171 deste livro que você pode recortar e carregar na carteira para o próximo ataque de raiva que quase certamente está a caminho. Quando ficar zangado, dê uma olhada no papel e pergunte a si mesmo: "Eu realmente quero ficar zangado?" Se a sua resposta for "Sim", então se pergunte: "Por quê?" Se a sua resposta for que a outra pessoa merece a sua raiva, então pergunte a si mesmo se *você* merece sua raiva.

Se a sua raiva permanece, talvez você ache útil reler este livro, que pode ter um significado diferente agora que você tem trabalhado conscientemente para superar a raiva. Tomara que você tenha experimentado pelo menos algum benefício ao

abrir mão da raiva, de forma que queira continuar com seus esforços. Como em muitas coisas na vida, devemos começar mais uma vez, e depois começar de novo.

Quase tudo o que você precisa aprender neste livro pode ser resumido em um único e poderoso sutra do Dhammapada:

A mente é a precursora de todas as ações.

Todos os atos são conduzidos pela mente, criados pela mente.

*Se alguém fala ou age com a mente corrompida,
o sofrimento acompanha,*

*Assim como a roda segue o casco do boi que puxa a
carroça.*

A mente é a precursora de todas as ações.

Todos os atos são conduzidos pela mente, criados pela mente.

*Se alguém fala ou age com a mente serena, a felicidade
acompanha,*

Tão certamente quanto a sombra acompanha alguém.

*Ele me insultou, me maltratou, me derrotou, me
roubou.*

Abrigar esses pensamentos mantém o ódio vivo.

Libertar esses pensamentos elimina o ódio para sempre.

Animosidade não erradica animosidade.

*Apenas através da bondade amorosa a animosidade se
dissolve.*

Essa lei é antiga e eterna.

*Recorte este cartão e
carregue com você na carteira
(ver página 169). Pode ser
interessante fazer várias
cópias ou plastificá-lo.*

EM CASO DE RAIVA, LEIA ISTO

A raiva é uma
emoção destrutiva.

A primeira pessoa a sofrer
com a minha raiva sou eu.

Qualquer ação que eu
realizar enquanto estiver
sentindo raiva será irracional
e provavelmente idiota.

Eu posso reduzir a quantidade
de raiva em minha vida – cabe a
mim essa escolha.

Conforme eu reduzir
a raiva, serei mais feliz e
mais produtivo.



Sugestões de leitura

Este livro conta com a contribuição de muitas fontes de sabedoria budista. Entre elas, estão as seguintes obras:

Anderson, Reb. *Being Upright: Zen Meditation and the Bodhisattva Precepts*. Berkeley, Califórnia, EUA: Rodmell Press, 2001.

Chödrön, Pema. *Don't Bite the Hook: Finding Freedom from Anger, Resentment, and Other Destructive Emotions*. Boston, EUA: Shambhala Audio, 2007.

_____. "The Natural Warmth of the Heart". *Shambhala Sun*. Novembro, 2009.

Chödrön, Thubten. *Working with Anger*. Ithaca, Nova York, EUA: Snow Lion Publications, 2001.

Gyatso, Tenzin (Sua Santidade o Décimo-Quarto Dalai Lama). *Um Coração Aberto*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

_____. *Healing Anger: The Power of Patience from a Buddhist Perspective*. Traduzido por Geshe Thupten Jinpa. Ithaca, Nova York, EUA: Snow Lion Publications, 1997.

- Gyatso, Tenzin e Cutler, Howard C. *A Arte da Felicidade*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- Kaviratna, Harischandra, tradução. *Dhammapada (The Way of the Truth): Wisdom of the Buddha*. Pasadena, Califórnia, EUA: Theosophical University Press, 1980.
- Kornfield, Jack. *Depois do Êxtase, Lave a Roupa Suja: Como o Coração Fica mais Sábio no Caminho Espiritual*. São Paulo: Cultrix, 2002.
- Mipham, Sakyong. *Governe Seu Mundo: Estratégias Antigas para a Vida Moderna*. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- Nhat Hanh, Thich. *Anger: Wisdom for Cooling the Flames*. Nova York, EUA: Riverhead Books, 2001.
- Reps, Paul e Sensak Ngoyen. *Zen Flesh, Zen Bones*. North Clarendon, Vermont, EUA: Tuttle Publishing, 1985.
- Suzuki, Shunryu. *Mente Zen, Mente de Principiante*. São Paulo: Palas Athena, 2010.
- Tanahashi, Kazuaki. *A Flock of Fools: Ancient Buddhist Tales of Wisdom and Laughter from the One Hundred Parable Sutra*. Traduzido para o inglês por Peter Levitt. Nova York, EUA: Grove Press, 2004.
- _____. *Essential Zen*. Editado por Tensho David Schneider. Nova York, EUA: HarperCollins, 1995.
- Tarrant, John. *A Luz Dentro da Escuridão: Zen, Alma e Vida Espiritual*. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.
- Thurman, Robert A. F. *Ira: Sete Pecados Capitais*. São Paulo: Arx, 2005.
- _____. *Essential Tibetan Buddhism*. São Francisco, EUA: HarperCollins, 1999.

Agradecimentos

Susan Edmiston gostaria de agradecer a Tensho David Schneider por ter lhe apresentado o budismo, a Shosan Victoria Austin por ter sido uma fonte constante de inspiração e orientação, e aos professores e à comunidade do Centro Zen de São Francisco, cuja sabedoria, serenidade e amor emanam por todo esse mundo.

Muito obrigada à amiga e agente Andree Abecassis por seus conselhos valiosos ao longo da evolução deste livro e à agente Laurie Harper por seu aconselhamento sobre o contrato. Sou muito grata a Ruth Sullivan por sua paciência e bondade no processo de edição e a Peter Workman por acreditar neste livro.

Len Scheff gostaria de agradecer a John Tarrant e ao mestre Patrick Hawk Roshi.

Conheça mais sobre nossos livros e autores no site
www.objetiva.com.br

Disque-Objetiva: (21) 2233-1388

markgraph

Rua Aguiar Moreira, 386 - Bonsucesso
Tel.: (21) 3868-5802 Fax: (21) 2270-9656
e-mail: markgraph@domain.com.br
Rio de Janeiro - RJ

O resultado será uma leveza
e uma liberdade que só quem
abdicou da raiva é capaz
de expressar.

LEONARD SCHEFF é advogado
formado pela Universidade da
Califórnia, em Berkeley. Desde
1993, ele ministra um seminário
sobre como lidar com a raiva e
é um budista praticante. Embora
seja baseado na filosofia Zen,
seu método é universal e pode
ser aplicado por seguidores de
qualquer religião.

SUSAN EDMISTON é jornalista e
escreve para veículos como o
New York Times, o *Wall Street
Journal* e o *San Francisco
Chronicle*. Já foi editora das
revistas *Redbook* e *Glamour* e
do portal WebMD.

Imagine esta cena: você está num estacionamento lotado, atrasado para um compromisso. Quando finalmente encontra um lugar para deixar o carro, surge um motorista que desobedientemente entra na sua frente e rouba a sua vaga.

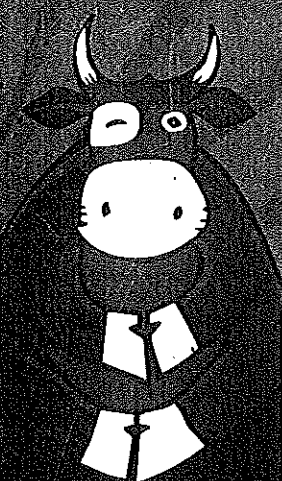
Antes de se deixar dominar pela raiva, pense no seguinte: e se, em vez de um carro, fosse uma vaca ocupando a sua vaga? Sim, isso mesmo, uma vaca. Você sentiria tanta raiva dela quanto do motorista? Não seria necessário procurar outra vaga de qualquer maneira?

Baseado em princípios da filosofia Zên, este livro oferece uma abordagem refrescante e eficaz para quem precisa enfrentar as frustrações cotidianas e conduzir melhor os momentos em que o sangue sobe à cabeça.

AFINAL, O QUE É A RAIVA, DE ONDE ELA VEM E POR QUE É TÃO DIFÍCIL ADMINISTRÁ-LA?

"Um dos melhores livros que já li sobre a raiva. É lúcido, abrangente e repleto de insights valiosos."

Howard C. Cutler, coautor de
A Arte da Felicidade, com o Dalai Lama



ISBN 978-85-390-0248-1



9 788539 002481